DOCUMENT RESUME

ED 109 914 FL 007 003

TITLE	Super Me/Super Yo. A Bilingual Activity Book for Young Children [and] Guide for Parents, Teachers and Older Brothers and Sisters.
INSTITUTION	National Coordinating Council on Drug Education, Washington, D.C.
SPONS AGENCY	Special Action Office for Drug Abuse Prevention, Washington, D.C.
PUB DATE	75
NOTE	73p.
EDRS PRICE	MF-$0.76 HC-$3.32 PLUS POSTAGE
DESCRIPTORS	*Bilingual Education; Child Development; *Childrens Books; Childrens Games; Childrens Literature; Drug Abuse; *Drug Education; Elementary Education; English; Instructional Materials; Learning Activities; Reading Materials; Resource Materials; *Spanish; Teaching Guides

ABSTRACT

This publication is a book for young children, written to help prevent drug abuse. The emphasis is on developing cognitive and emotional attitudes that will prevent drug abuse and other destructive activities. The book offers activities and stories in Spanish and English which are intended to: give children a sense of accomplishment; help children practice making choices; and teach children to understand and express their feelings. The guide that accompanies the activity book provides, in Spanish and English, directions for how to do the activities and suggestions for conversation related to each of the stories and activities. Recommended readings are listed at the end of the guide. (Author/AM)

****
* Documents acquired by ERIC include many informal unpublished *
* materials not available from other sources. ERIC makes every effort *
* to obtain the best copy available. nevertheless, items of marginal *
* reproducibility are often encountered and this affects the quality *
* of the microfiche and hardcopy reproductions ERIC makes available *
* via the ERIC Document Reproduction Service (EDPS). EDRS is not *
* responsible for the quality of the original document. Reproductions *
* supplied by EDRS are the best that can be made from the original. *
****

ED109914

SUPER ME
SUPER YO

A Bilingual Activity Book for Young Children
Un Libro Bilingüe de Actividades para los Pequeños

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH, EDUCATION & WELFARE
NATIONAL INSTITUTE OF EDUCATION
THIS DOCUMENT HAS BEEN REPRODUCED EXACTLY AS RECEIVED FROM THE PERSON OR ORGANIZATION ORIGINATING IT. POINTS OF VIEW OR OPINIONS STATED DO NOT NECESSARILY REPRESENT OFFICIAL NATIONAL INSTITUTE OF EDUCATION POSITION OR POLICY

SCOPE OF INTEREST NOTICE
The ERIC Facility has assigned this document for processing to: FL RC
In our judgement, this document is also of interest to the clearinghouses noted to the right. Indexing should reflect their special points of view. PS

FL00 7003

Published in the Interest of Drug Abuse Prevention
Publicado en el Interés para la Prevención del Abuso de las Drogas

SUPER ME
SUPER YO

THIS BOOK BELONGS TO
ESTE LIBRO PERTENCE A

_____

SUPER ME

A Bilingual Activity Book for Young Children
prepared by the
NATIONAL COORDINATING COUNCIL ON DRUG EDUCATION
1526 Eighteenth Street, N.W., Washington, D.C. 20036
Joseph F. Corcoran, Director

Editors:	Gayle G. Krughoff, Project Director Edmund Leif Zerkin
Consultants:	Betty Miles, Author, Children's Books Charito Kruvant, Washington, D.C. Advisory & Learning Exchange Jocelyn Gunnar, Sesame Street Magazine Girvin Kirk, Ph.D., Children's Television Workshop
Advisory Panel:	Deborah Klein Walker, Harvard Univ. Graduate School of Education Taylor N. Hollin, Kentucky State Dept. of Education Susan S. Aronson, M.D., Medical College of Pennsylvania Oralee McAfee, Education Commission of the States Lee Slimmon, Pacific Institute for Research & Evaluation Jonnie McLeod, M.D., Charlotte (N.C.) Drug Education Center Gloria Panton, Early Childhood Specialist Ruby Wheatly, R.N., National Education Association Linda E. Putnam, Early Childhood Specialist Ruth A. Levenson, Consultant, National Action Comm. for Drug Education Helen H. Nowlis, Ph.D., U.S. Office of Education
Text:	Betty Miles
Spanish Text:	Charito Kruvant
Illustrations:	Bascove, pp. 14-19, 28-29, 36-43, 54. Lawrence DiFiori, pp. cover, 5-7, 10-11, 23-25, 46-47. Pat Grant Porter, pp. 8-9, 35, 48-49, 50, 52. Isadore Seltzer, pp. 12-13, 20-21, 22, 30-34.
Photos:	Friends of Photography, L.A. County Museum of Natural History; Ellen Galinsky; HEW Office of Child Development (Richard Swartz); Magnum (Bruce Davidson, Leonard Freed, Burk Uzzle); Rapho-Guillumette Pictures (James Matthews, Hanna Schreiber, Sherry Suris); Lauren Shaw.
Design & Production:	Bascove & Edmund Leif Zerkin

SUPER ME was developed under Grant #DA4PG012 from the
WHITE HOUSE SPECIAL ACTION OFFICE FOR DRUG ABUSE PREVENTION
Robert L. DuPont, M.D., Director
Joshua Hammond & Carol Marcus, Project Officers
Diana Munson, Liaison

Library of Congress #74-33120

SUPER ME
SUPER YO

Table of Contents

Super Me	5
I Think I Can	8
I Wish	10
Make a Super Me Puppet	12
The Two Babies	14
Home Safe	20
How Much Is Too Much?	22
The Big Picture	23
All Kinds of Families	26
Growing & Changing	28
Make a Super Sandwich	30
Everything Happens to Me!	35
The Little Red Jacket	36
I Can	44
The Busy Bus Station	46
A Sad Story	48
Begin with Your Toes	50
The Dream	54

An Adult Guide to *Super Me* is included as an insert.

Tabla de Contenido

Super Yo	5
Yo Sé Que Puedo	8
Me Gustaría	10
Haz un Super Yo Títere	12
Los Dos Bebés	15
Camino Al Hogar	20
¿Cuánto es Mucho?	22
El Gran Retrato	23
Familias de Todo Tipo	26
Creciendo & Cambiando	28
Prepara un Super Sandwich	30
¡Me Ocurren Todas Las Cosas Posibles!	35
El Abriguito Rojo	37
Yo Puedo	44
La Ocupada Estación de Buses	46
Una Historia Triste	48
Comienza con los Dedos del Pie	50
Un Sueño	54

Guía para el adulto para *Super Yo* está adjunta.

SUPER
ME
SUPER
YO

SUPER ME I can be...
SUPER YO Yo puedo ser...

a helper
un ayudante

a ballplayer
una jugadora de pelota

a plant grower
una jardinera

a music maker
una compositora

a friend
un amigo

a TV watcher
un espectador de TV

SUPER ME
SUPER YO

Someday I'll be anything I want to be!

¡Algún día seré lo que yo quiera ser!

a helper
un ayudante

a reader
una lectora

a worker
un trabajador

a bike rider
una ciclista

a friend
una amiga

a camper
un alpinista

I THINK I CAN

YO SE QUE PUEDO

I think I can . . .

Yo sé que puedo . . .

I think I can . . .

Yo sé que puedo . . .

I think I can . . .

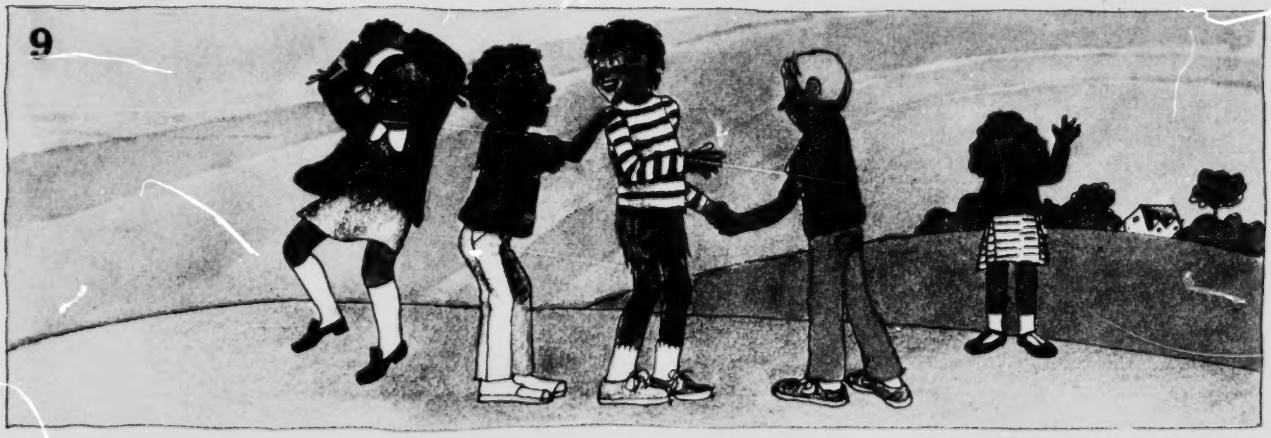
Yo sé que puedo . . .

I think I can . . .

Yo sé que puedo . . .

I think I can . . .

Yo sé que puedo . . .



I THOUGHT I COULD!

¡YO SABIA QUE PODRIA!

I WISH
ME GUSTARIA

I WISH I WAS THE BOSS.

ANTHONY

ME GUSTARIA HABER RECIBIDO DE SORPRESA.

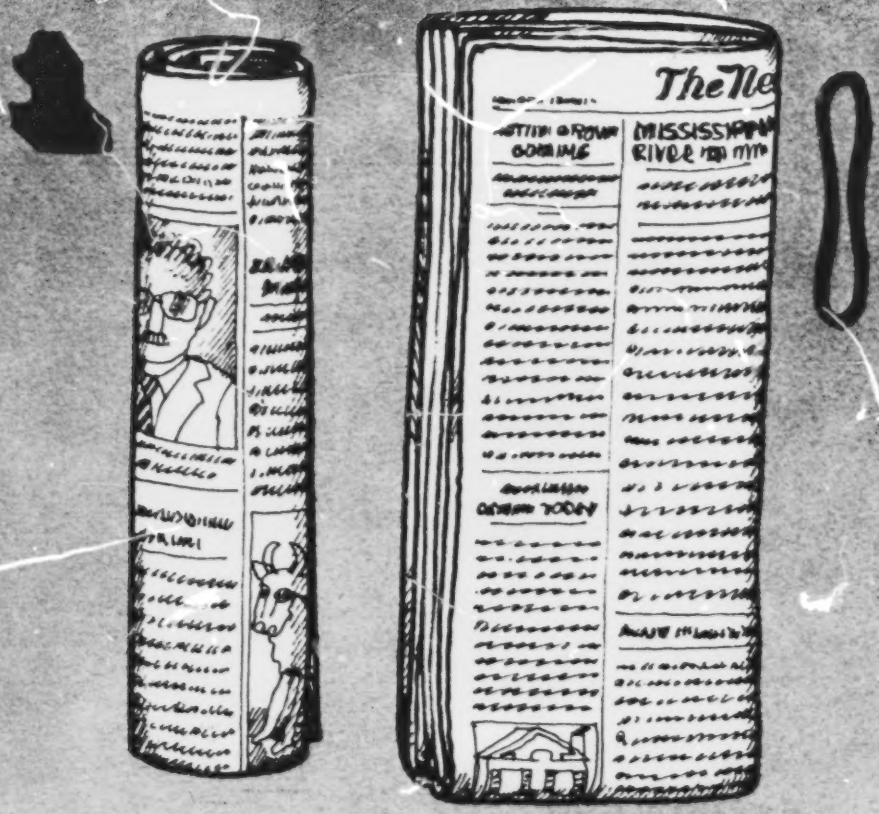
MIGUEL

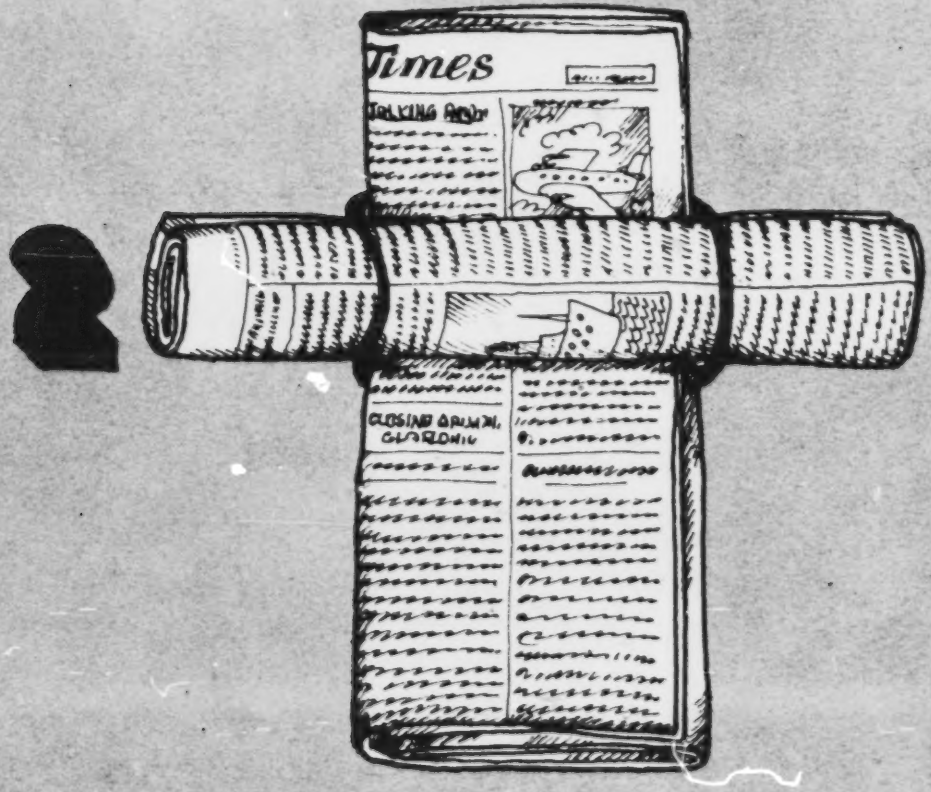
I WISH I COULD READ ALL THE WORDS.

ROBERT

I WISH...

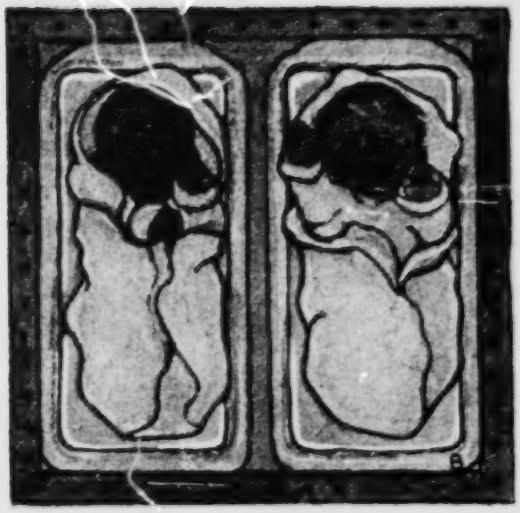
MAKE A SUPER ME PUPPET





HAZ UN SUPER YO TITERE

THE TWO BABIES



Henry and Sam were born on the same day, in the same hospital. They looked the same, like all babies. They both had tiny little faces and some fluffy hair. They both had tiny little hands with curled-up fingers. They were both very soft and very small.

Henry's mother and father and Sam's mother and father looked at them, and smiled.

"Isn't he cute!" said Henry's mother and father.

"Isn't he cute!" said Sam's mother and father. Of course, they both were, like all babies.

And, like all babies, Henry and Sam were different. Henry was bigger than Sam. Sam had more hair than Henry. Henry was brown. Sam was pink. Henry slept more, and Sam cried more.

"Look how nice he sleeps!" said Henry's mother proudly, when Henry fell asleep in her arms.

"Listen to that boy yell!" said Sam's mother proudly, when Sam pushed out his arms and kicked his feet and opened his mouth and cried.

"Aren't they nice babies!" said both mothers. And of course, they both were.

Henry's mother and Sam's mother got to be friends in the hospital. So when Henry and Sam were both three months old, Henry's mother brought him to Sam's house for a visit. They put the babies on chairs, with pillows around them to keep them safe.

LOS DOS BEBES

Enrique y Daniel nacieron el mismo día, en el mismo hospital. Se parecían mucho, eran casi idénticos, como todos los bebés. Ambos tenían un poco de cabello muy suave y fino; sus caras eran pequeñitas, así como sus manitos cerradas en diminutos puños. Los dos eran realmente frágiles y pequeños.

La mamá y el papá de Enrique, y la mamá de Daniel los miraban y les sonreían.

"¿No es precioso?" decían los papás de Enrique.

"¿No es lindo?" decían los papás de Daniel.

Por supuesto, ambos eran muy lindos y amorosos, como todos los bebés.

Y también, como todos los bebés, Enrique y Daniel eran diferentes. Enrique era más grande que Daniel. Daniel tenía más cabello que Enrique. La piel de Enrique era oscura. La piel de Daniel era blanca. Enrique, dormía más, Daniel lloraba más.

"¡Mira qué bien duerme!" decía la mamá de Enrique muy orgullosamente mientras Enrique se dormía en sus brazos.

"¡Oigan cómo llora ese niño!" decía la mamá de Daniel, llena de orgullo, mientras Daniel estiraba sus bracitos y daba pataditas con sus pies y abría la boca para llorar.

"¿No son bebés amorosos?" decían ambas madres. Y claro está que los dos lo eran.

La madre de Enrique y la madre de Daniel se hicieron amigas en el hospital. Así es que cuando Enrique y Daniel cumplieron tres meses, la mamá de Enrique lo llevó a casa de Daniel a hacerle una visita. Las dos mamás pusieron a los bebés en sillas, rodeados de almohadones para protegerlos de una caída.

Sam wiggled around a lot on his chair. He kept sliding down onto the pillows and crying to get back up. Sam's big sister shook a shiny rattle for him. Sam watched the rattle, and then reached out for it. He laughed.

"Look at that!" said Henry's mother. "Listen to him laugh. And the way he moves around!"

Henry had gone to sleep in his chair. But after a while he woke up. He looked at the rattle, and then he smiled.

"What a quiet, goodnatured baby he is," said Sam's mother.

"They're both so cute!" said Sam's sister. And of course, they both were.

Sam and Henry kept on growing up.

Sam learned how to sit up by himself. He moved around a lot and wiggled a lot. He started to crawl. He was a noisy baby. He laughed and cried and made lots of little sounds that were almost like talking.

Henry learned to sit up by himself, too. He played with little toys in his lap. He liked to look at pictures in magazines. He was a quiet baby. He played alone a lot of the time, smiling happily to himself.

By this time, Sam had two teeth and Henry had four. Sam cried and yelled and fussed when his teeth came in.

"You must be getting another tooth, poor little thing," Sam's mother said when she heard him crying.

But each time Henry got a new tooth, his mother was surprised. "Look at that," she would say, when she saw the new white tooth shining in his mouth. "Another tooth coming in!"

At last, a special day came. It was Sam and Henry's first birthday. There was a party at Henry's house. Sam's mother and father and sister came with Sam. Everyone had orange juice and birthday cupcakes. Sam's sister blew out Sam's candle, and then she blew out Henry's candle.

Daniel se movía mucho en su silla. Continuamente, se deslizaba hasta llegar a los almohadones y lloraba porque quería subir otra vez. Su hermana mayor agitó un sonajero para distraerlo. Entonces Daniel lo miró y trató de alcanzarlo, mientras se reía.

"¡Miren lo que está haciendo!" dijo la mamá de Enrique. "¡Oigan como se ríe y cómo se mueve por todas partes!"

Enrique se puso a dormir en su silla. Luego de un rato, se despertó, miró al sonajero y se sonrió.

"Que bebé tranquilo y de buen carácter es Enriquito," dijo la mamá de Daniel.

"¡Los dos son tan queridos!" dijo la hermanita de Daniel. Y por supuesto que ambos lo eran.

Daniel y Enrique continuaron creciedo. Daniel aprendió a sentarse solo. Empezó a moverse por todas partes y comenzó a gatear. El era un bebé muy ruidoso: lloraba y reía y hacía sonidos que eran casi como si estuviera hablando.

Enrique también aprendió a sentarse por sí mismo. Jugaba con pequeños juguetes en sus rodillas. También le gustaba mirar las fotos de las revistas. Enrique jugaba solito por mucho rato porque era un bebé muy tranquilo.

Para esta época, Daniel tenía dos dientecitos y Enrique tenía cuatro. Daniel estaba muy molesto cada vez que un dientecito le salía. "Te debe estar saliendo otro diente, pobrecito mío," decía su mamá cuando lo oía llorar.

Pero cada vez que Enrique presentaba un diente nuevo, su mamá quedaba sorprendida. "¡Miren su boquita," ella decia, cuando veía el dientecito blanco brillando en su boca, "otro diente que le salío!"

Finalmente, un día muy especial llegó: el primer cumpleaños de los dos bebés. Hubo una fiesta en la casa de Enrique. Los padres de Daniel y su hermanita vinieron con Daniel. Todo el mundo bebió jugo de naranja y comió pastelitos. La hermanita de Daniel sopló la vela de Daniel primero, y después ella sopló la vela de Enrique.

Everybody sang,

Happy birthday to you,
Happy birthday to you,
Happy birthday, dear Sam and Henry,
Happy birthday to you.

Sam was so excited that he banged his spoon on his plate and yelled and laughed.

Henry was so pleased that he smiled at everyone.

After they ate, Henry's father put the boys on the rug and took their picture. Sam reached out and put his hands on Henry's foot. Henry smiled back at Sam. Flash! Henry's father took their picture.

Everybody felt happy because the boys were one year old. They were strong, healthy, happy babies. In some ways they were alike, and in some ways they were different.

"Aren't they growing up fast!" said Sam's family and Henry's family.

And of course, they both were.

Todo el mundo estaba cantando,

Cumpleaños feliz,
Cumpleaños feliz,
Les deseamos a Danielito y a Enriquito,
Cumpleaños feliz.

Daniel estaba tan feliz que golpeaba su plato con la cuchara, con gran excitación, al mismo tiempo que gritaba y reía.

Enrique demostraba su alegría sonriendo a todos los presentes.

Después de comer, el papá de Enrique puso a los dos niños en la alfombra y les tomó una foto. Daniel se movió en tal forma que puso sus manos en los pies de Enrique. Enrique le sonrió con placidez. ¡Flash! El padre de Enrique les tomó la foto, muy simpática.

Todos se sentían muy felices porque los niños tenían un año de edad. Ambos eran fuertes y sanos, ambos siempre estaban contentos. En algunos aspectos eran muy semejantes, en otros aspectos eran muy diferentes.

"¡¿No están ellos creciendo muy rápidamente?!" decía la familia de Enrique y lo mismo decía la familia de Daniel.

Y por supuesto que ambos se hacían más grandes cada día.

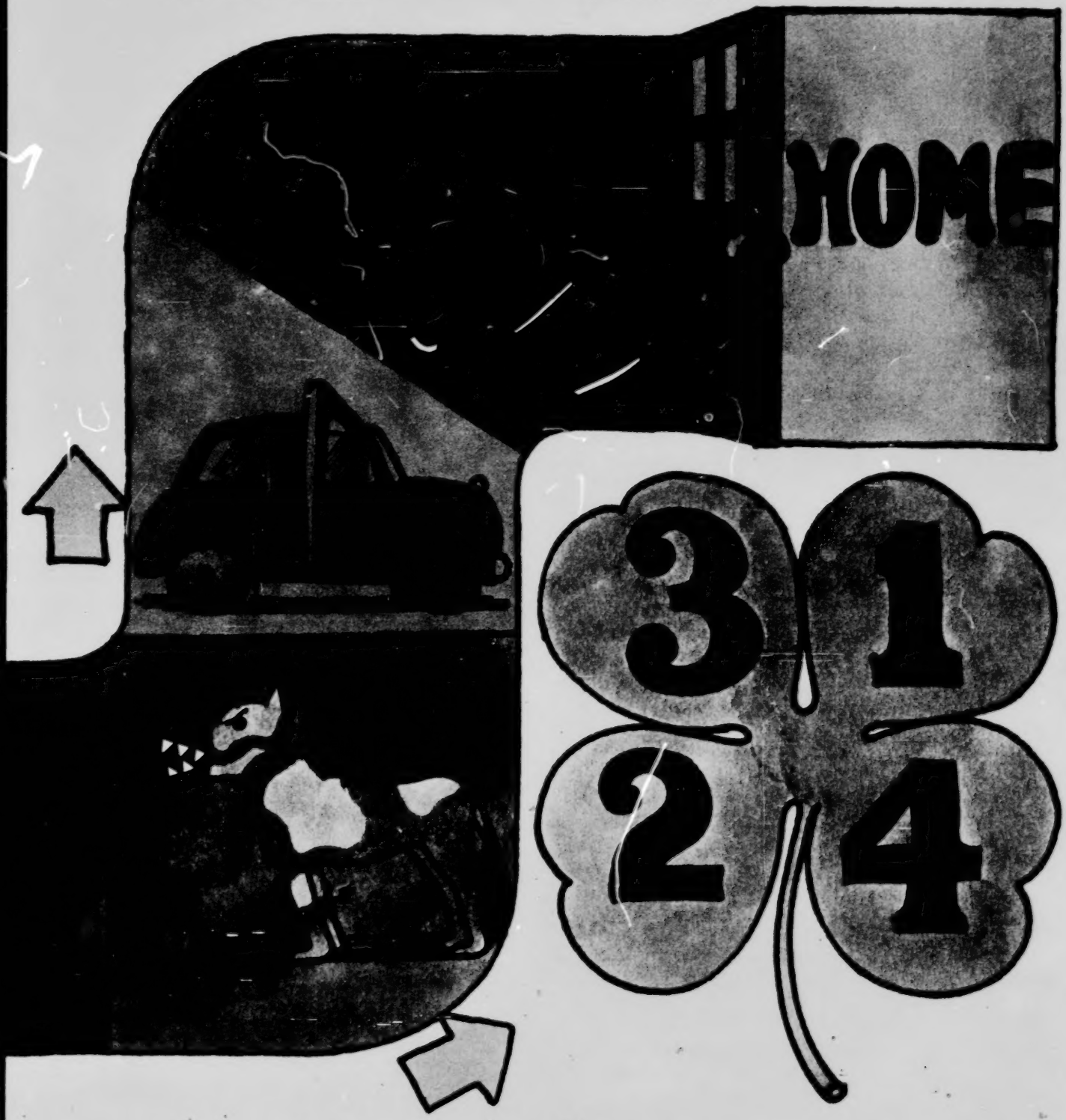
HOME SAFE
CAMINO AL HOGAR

HEALTH & SAFETY RULES
REGLAS PARA LA SALUD & LA PROTECCION PERSONAL

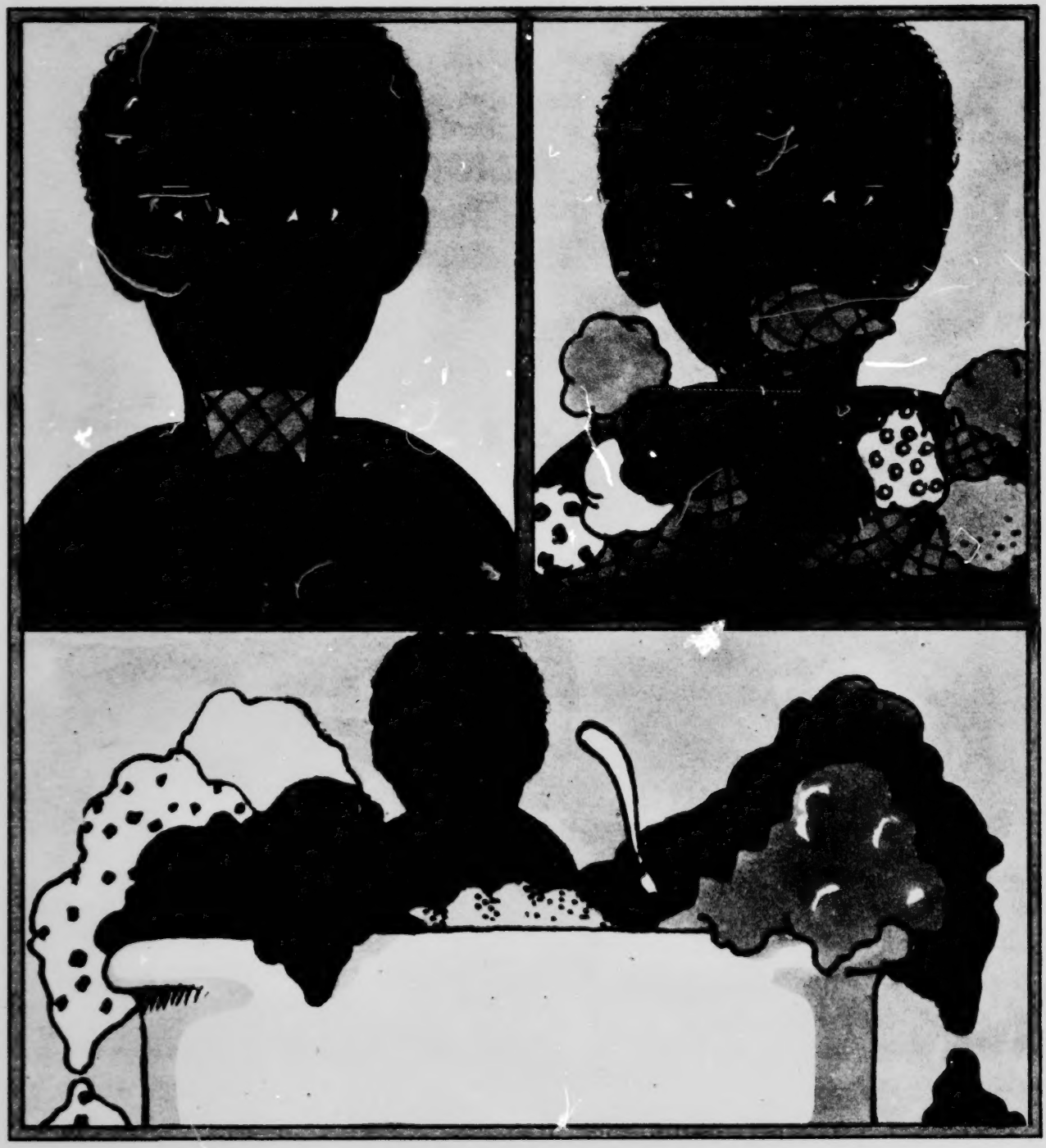
- Don't play with matches.
  No juegues con fósforos.
- Be careful where you walk with bare feet.
  Ten cuidado cuando caminas sin zapatos.
- Don't pet strange animals.
  No acaricies animalitos, perros y gatos que no conoces.
- Look both ways before you cross the street.
  Mira a ambos lados antes de cruzar la calle.
- Don't put things you don't know about in your mouth.
  No pongas en tu boca objetos extraños.
- Wash your knee if you scrape it.
  Lávate las rodillas si te las raspas.
- Don't get into a car with someone you don't know.
  No entres en un carro con un desconocido.

HOW TO PLAY
COMO JUCAR

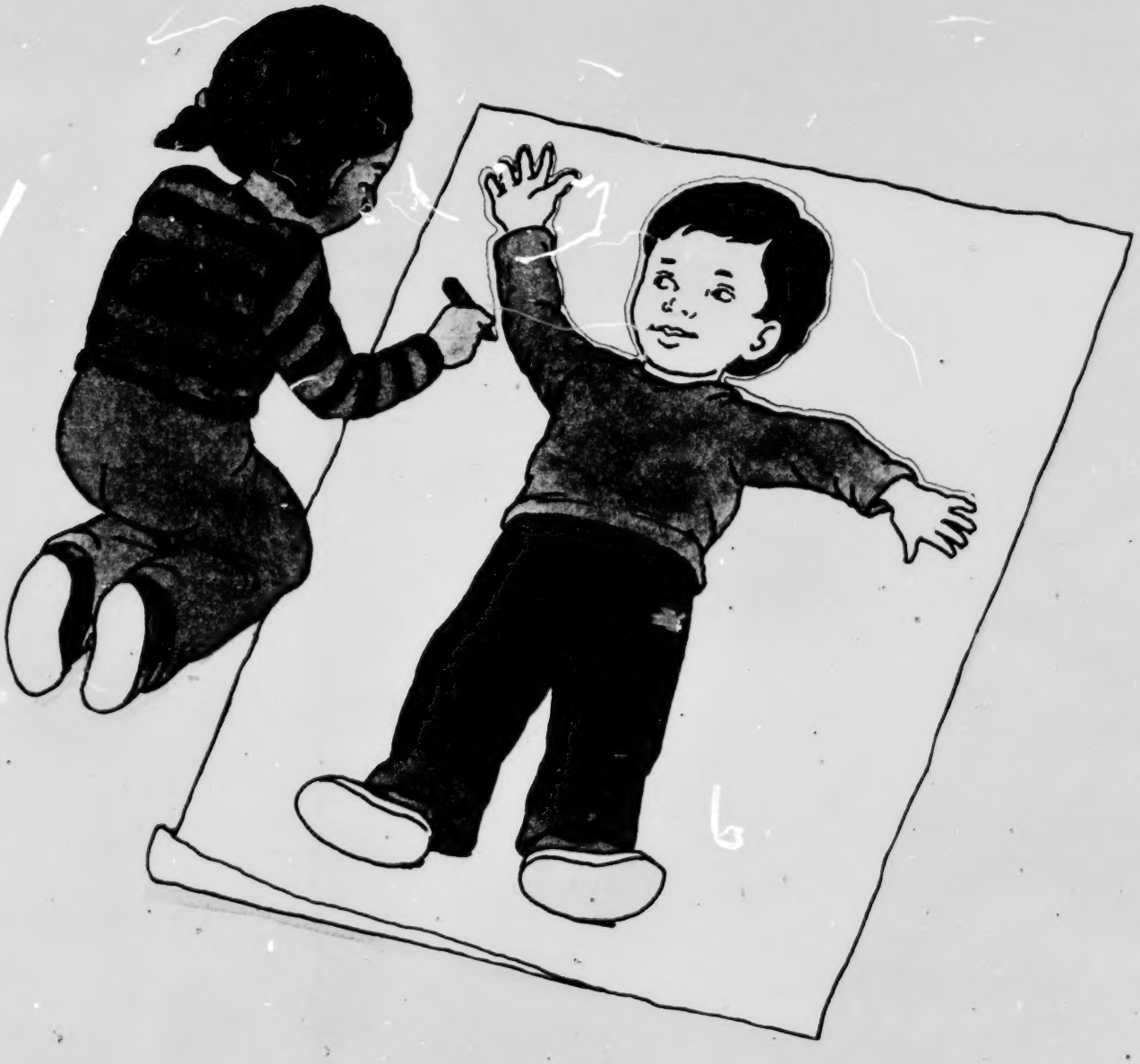
1. Put a button on START.
   Pon un botón en al PUNTO DE PARTIDA.
2. Close your eyes and point to a number.
   Cierra los ojos y señala a un número.
3. Open your eyes. What number is it?
   Abre tus ojos. ¿Qué número es el que elegiste?
4. Move your button ahead that many spaces. What does the picture show?
   Mueve tu botón hacia adelante tantos espacios como indica el número elegido. ¿Qué es lo que muestra el dibujo?
5. Find a rule that matches the picture.
   Encuentra la regla que combine con el dibujo.
6. When you find the rule, play again.
   Cuando encuentres la regla, juega otra vez.
7. When you are HOME safe, you WIN.
   Cuando tu hayas llegado AL HOGAR sano y salvo, ésto significa que has GANADO LA PARTIDA.

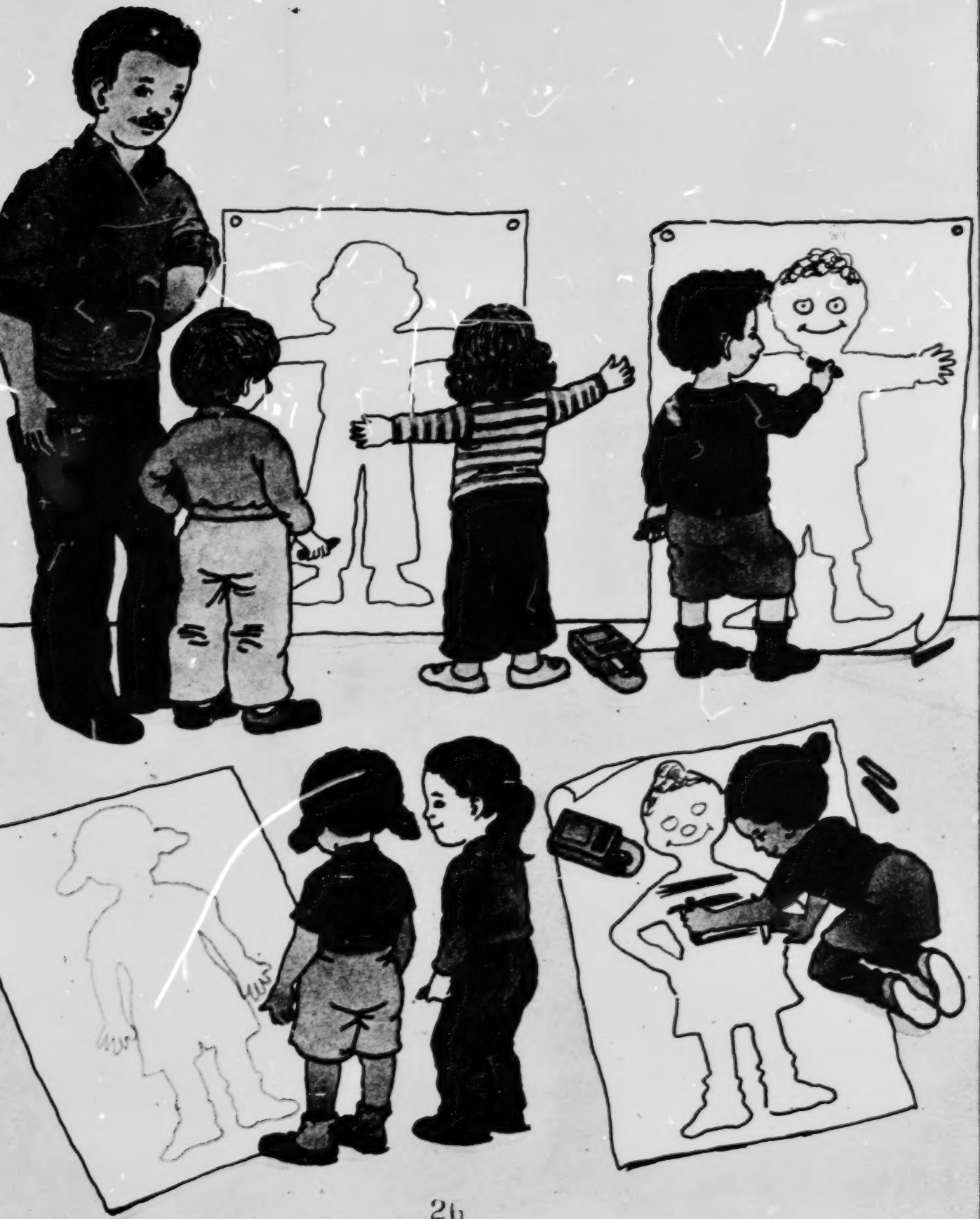


HOW MUCH IS TOO MUCH?
¿CUANTO ES MUCHO?



THE BIG PICTURE
EL GRAN RETRATO





ALL KINDS OF FAMILIES

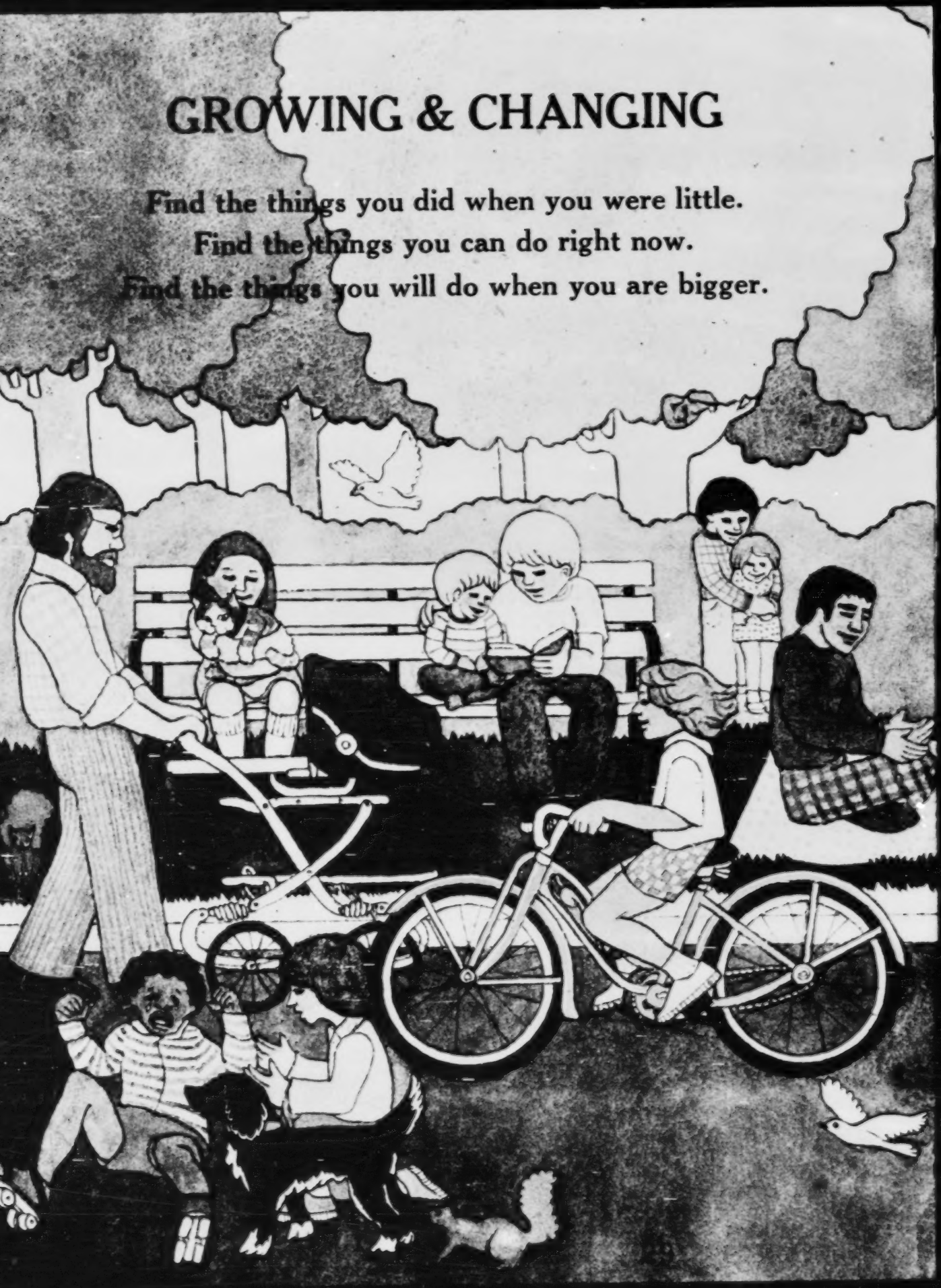
FAMILIAS DE TODO TIPO

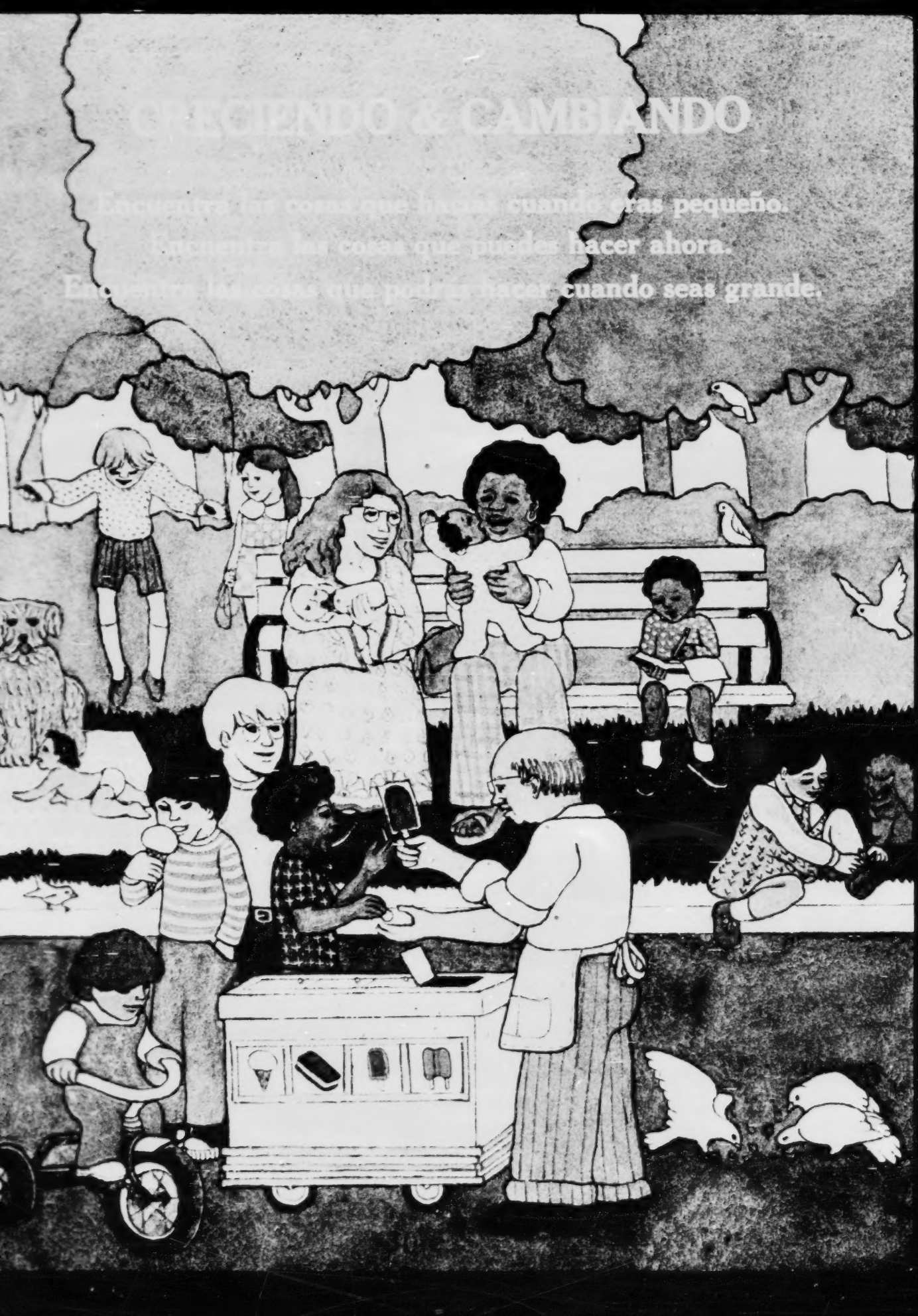
Put your favorite family picture here.

Pon la foto favorita de tu familia.

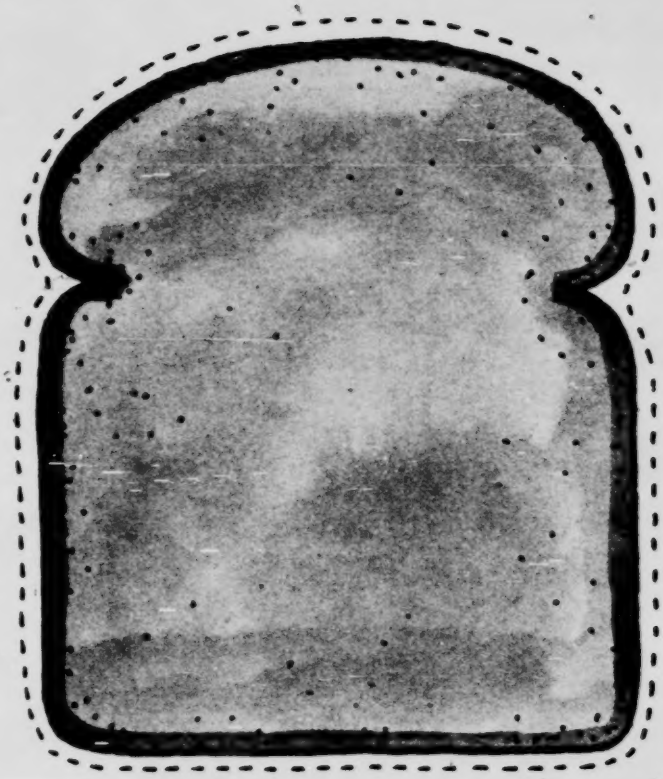
GROWING & CHANGING

Find the things you did when you were little.
Find the things you can do right now.
Find the things you will do when you are bigger.

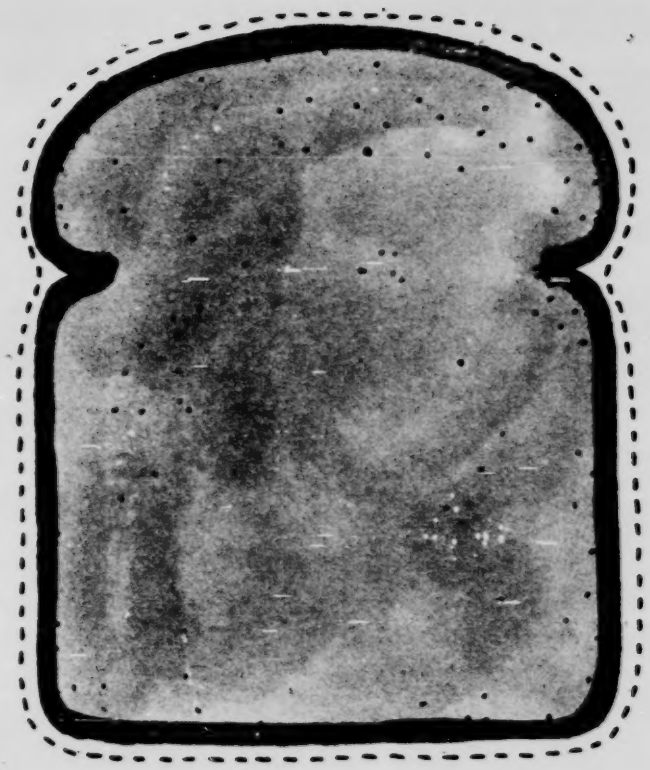



CRECIENDO & CAMBIANDO
cuando eras pequeño.
hacer ahora.
cuando seas grande.

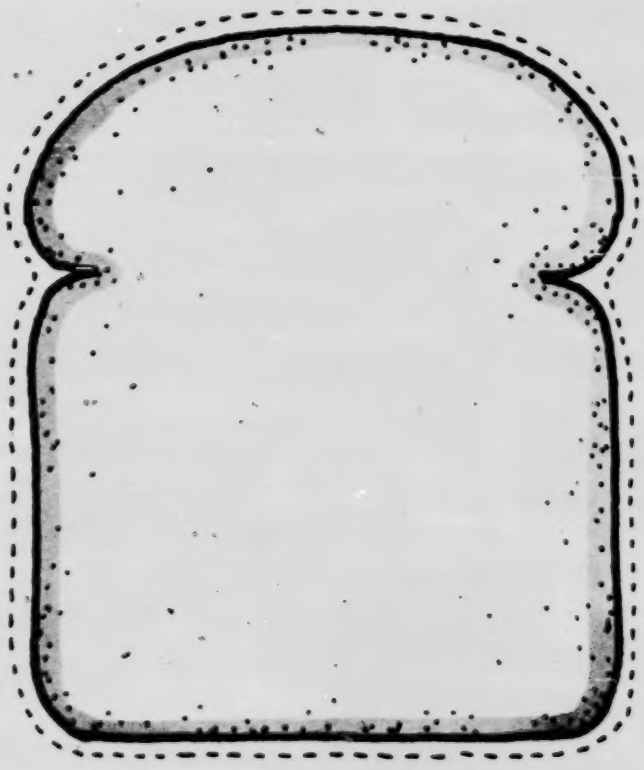
MAKE A SUPER SANDWICH
PREPARA UN SUPER SANDWICH



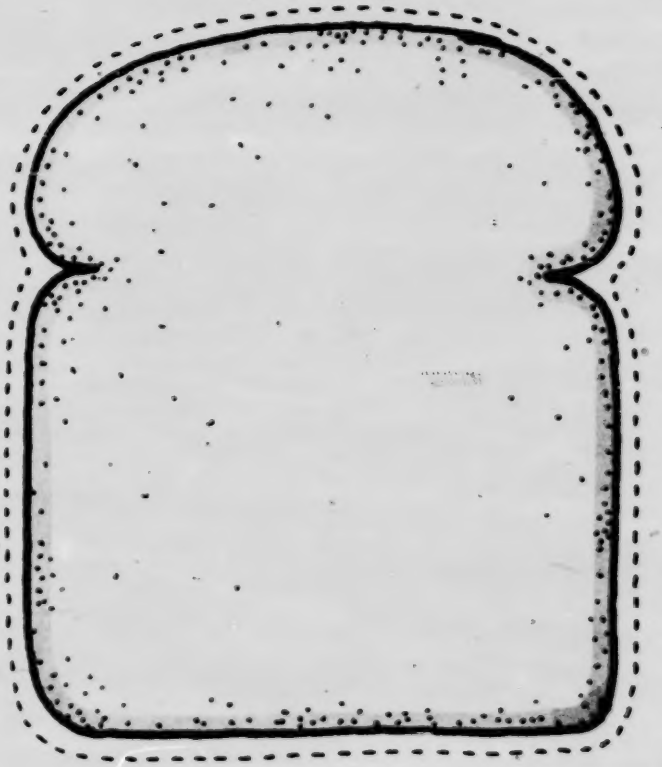
brown bread



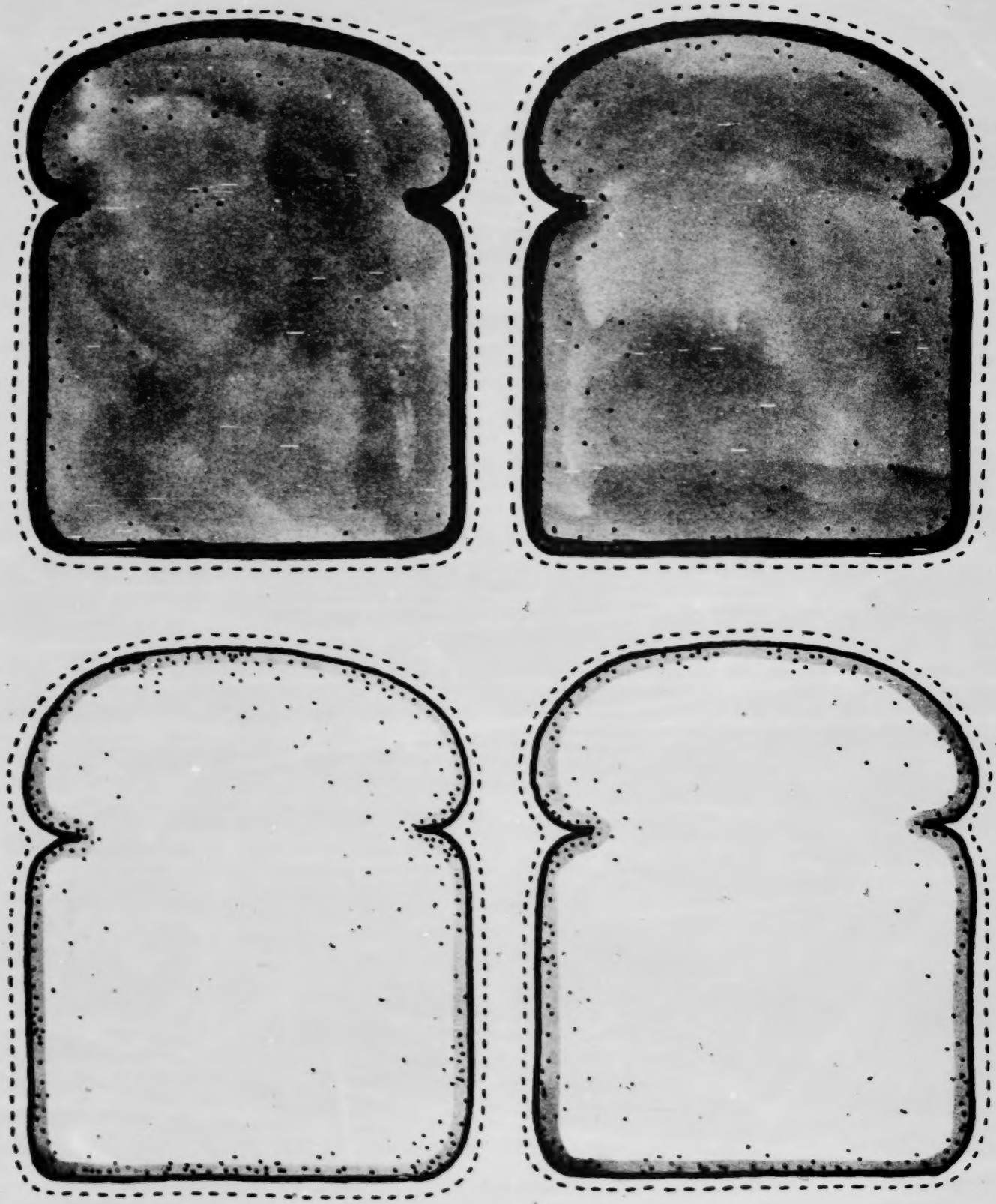
pan de trigo

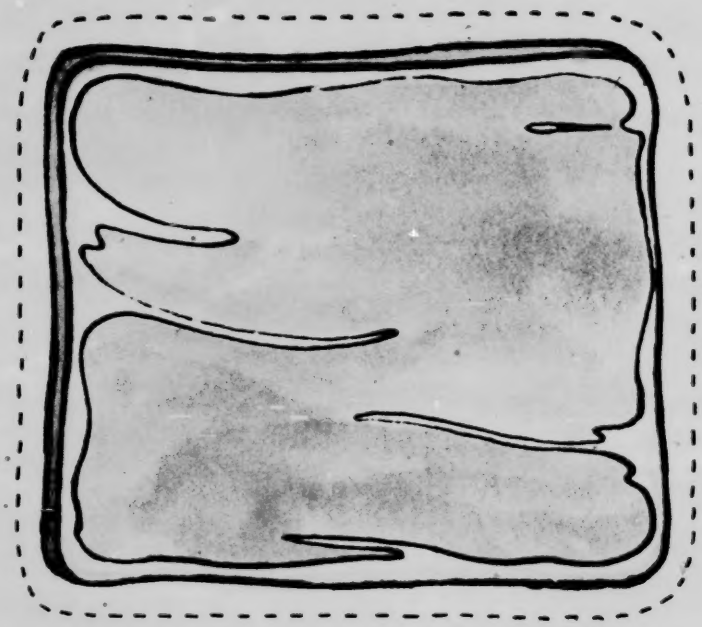


white bread

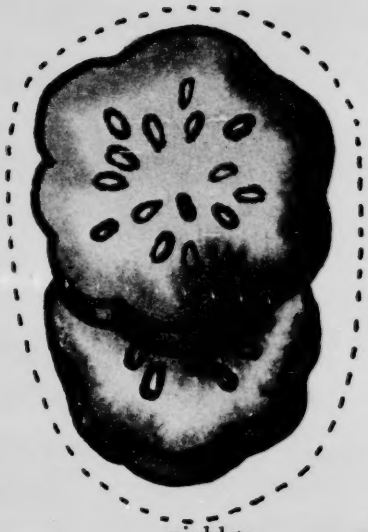


pan blanco

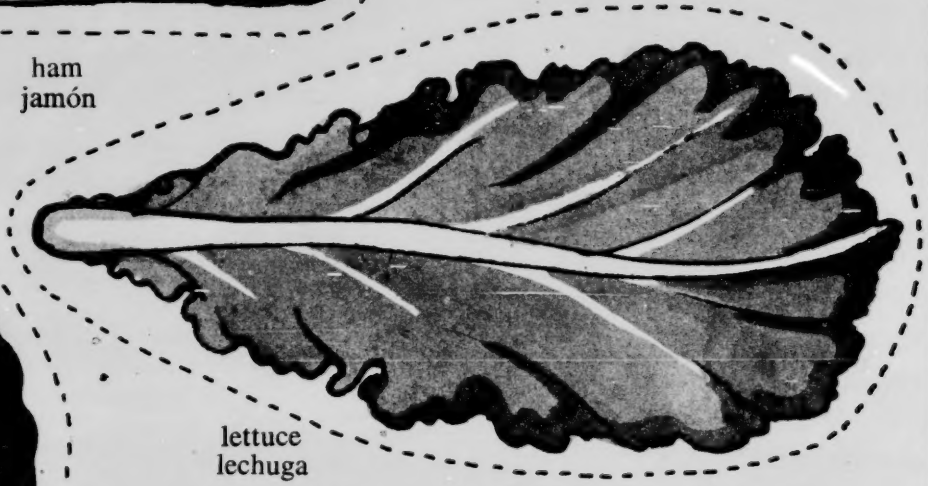




ham
jamón

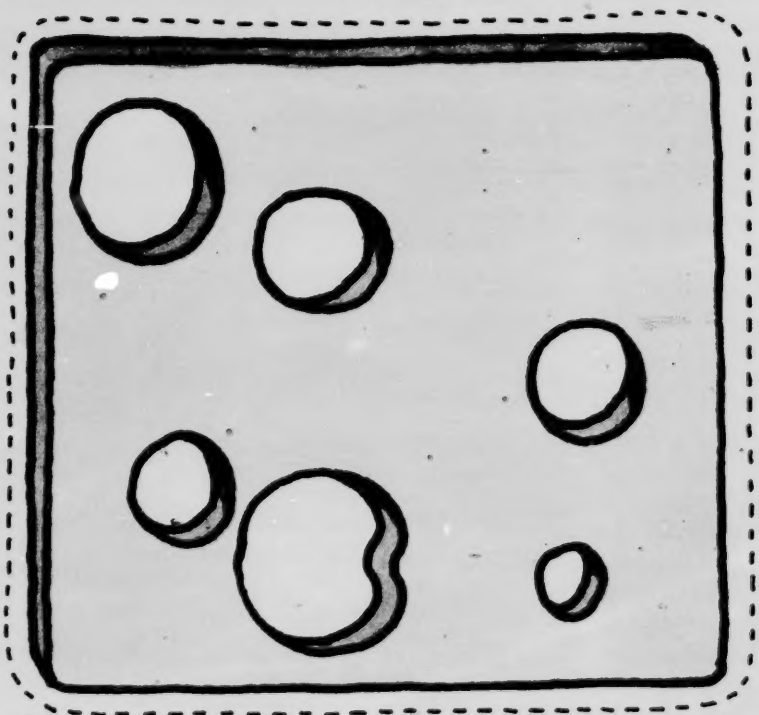


pickles
pepinos

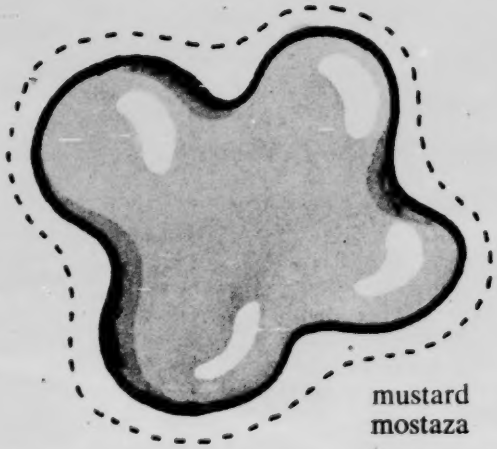


lettuce
lechuga

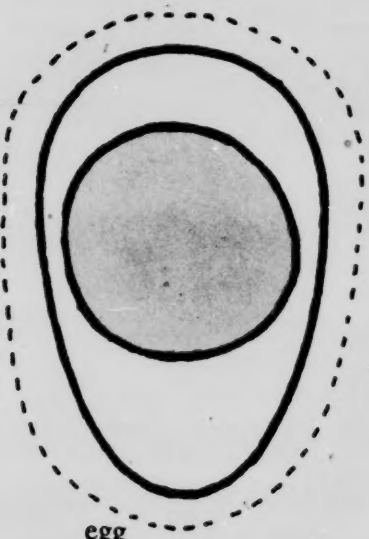
hamburger
hamburguesa



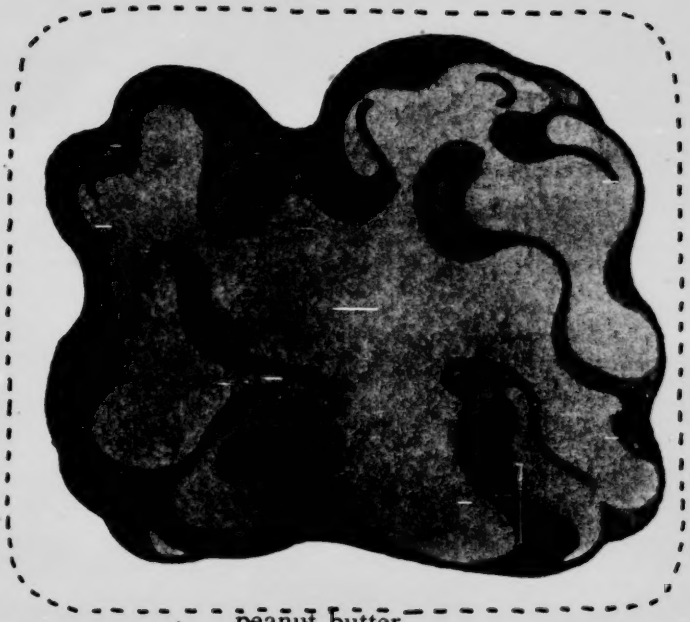
Swiss cheese
queso Suizo



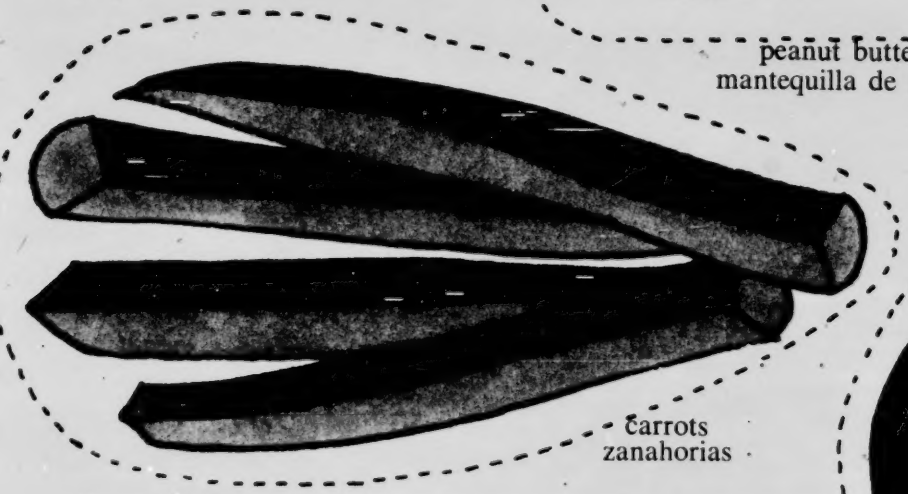
mustard
mostaza



egg
huevo

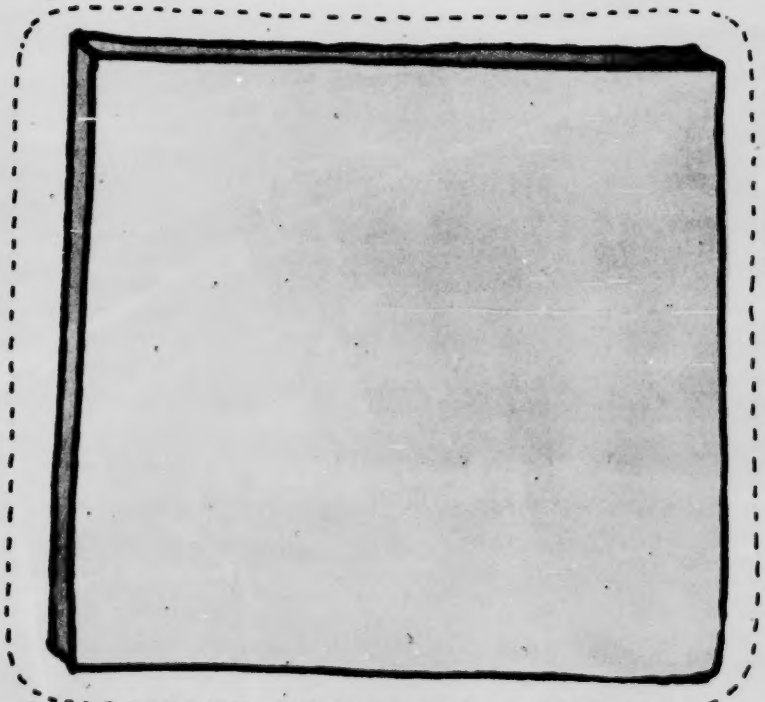


peanut butter
mantequilla de maní



carrots
zanahorias

tomato
tomate



American cheese
queso Americano

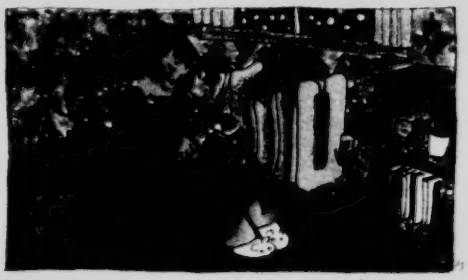
catsup
salsa de tomate

EVERYTHING HAPPENS TO ME!

¡ME OCURREN TODAS LAS COSAS POSIBLES!

I get goose bumps when I'm cold.

Cuando tengo frío se me eriza la piel.



Then I warm up and the goose bumps go away.

Cuando me abrigo desaparece.

I get hiccups—hic! hic!

Tengo hipo—¡hip! ¡hip!

After a while, they stop.

Al poco tiempo, desaparece.

I get itches—itchy itches.

Tengo picazón—y me pica muy fuerte.

Then I scratch and the itch goes away.

Entonces me rasco y la picazón desaparece.

I get a scab where I scraped my knee.

Tengo una costra donde mi rodilla se raspó.

My knee gets better, and the scab falls off.

Mi rodilla mejora y la costra se cae.

THE LITTLE RED JACKET

When Anna was four years old, her mother took her to the store to choose a jacket. There were blue jackets and yellow ones, green ones and gray ones. But Anna didn't choose one of them. She chose a little red jacket. It had two pockets, a zipper up the front, and a soft plaid lining on the inside.

Anna loved her red jacket.

She wore it to nursery school every day. The jacket kept her warm when she played outdoors. When she worked indoors with her friends she could see it hanging on a hook in her own special cubby. A sign over the hook said ANNA. So everyone knew the little red jacket was hers.

Anna wore her red jacket every cold day. She wore it to school and to the store and to the park and to visit her grandmother. People always said, "How nice you look in your little red jacket!"

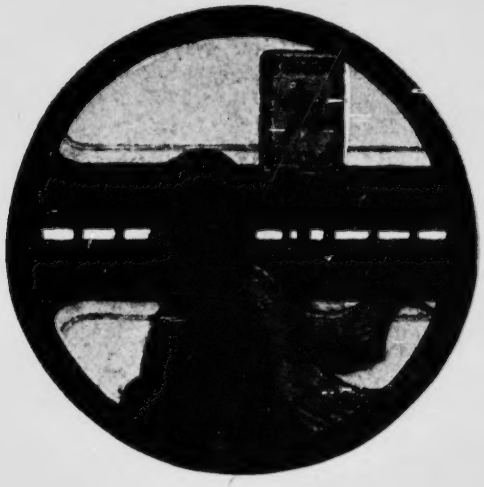
At last, the warm days came. Anna's mother got out a sweater for her to wear, and put the little red jacket away in a suitcase in the closet.

"Next year," she said, "when you go to kindergarten in the big school, it will be time to wear your red jacket again."

After a long time, the summer was over, and the cool days came.

Now Anna was five years old, and she was going to go to the big school down the street, where many children on her block went. Anna didn't know if she wanted to go to that school, because it was not like her old school. But her mother said Anna would like the new school, too.

EL ABRIGUITO ROJO



Ana tenía cuatro años y su mamá la llevó a una tienda para elegir un abrigo. Habían abrigos azules, amarillos, y grises, pero Ana eligió un abriguito rojo. Tenía dos bolsillos, un cierre en la parte de adelante y un suave forro a cuadros.

A Ana le gustaba muchísimo su abrigo rojo, era su favorito.

Lo usaba cada día para ir a su escuelita. Cuando ella jugaba afuera, el abrigo la protegía del frío y le daba calor, y cuando ella estaba ocupada adentro con sus amiguitos, podía verlo colgado en su propio armario. Una etiqueta decía ANA y así todo el mundo se enteraba que el abriguito rojo era de ella.

Ana usó su abrigo todos los días frios de aquél año. Lo usó para ir a la escuelita, a la tienda y al parque; también para visitar a su abuelita. La gente decía siempre al verla, "¡Qué linda estás con tu abriguito rojo!"

Por fin, los días tibios llegaron. La madre de Ana le dió un saco para que ella lo usara, y puso al famoso abriguito en una maleta en el armario grande.

"El próximo año," le dijo a Ana, "cuando tu vayas al jardín de infantes que está en la escuela grande, será el momento de usar tu abriguito otra vez."

Después de un largo tiempo, el verano terminó y otros días fríos llegaron.

Ana ya tiene cinco años y ella va asistir a la escuela que está al final de la cuadra, cerca de su casa, a donde iban muchos de los niños de su cuadra. Ana no estaba segura si le gustaría ir a esa escuela, porque es diferente a la escuelita que a ella tanto le gustaba.

Her mother bought her a new pair of jeans and some new sneakers, and then they opened the closet door and pulled out the suitcase and opened it up and took out the little red jacket. It looked as good as new. Anna held the jacket against her, patted it, and made the zipper zip up and down. Then she tried it on.

This year, the little red jacket looked smaller. Its arms didn't cover all of Anna's arms, and the bottom of the jacket was shorter than it had been before. The collar didn't seem big enough to reach up to Anna's chin.

"What happened to it?" Anna asked.

"Nothing happened to your jacket," Anna's mother told her. "But something happened to *you*. You got bigger! That's why your jacket looks smaller." She hugged Anna. "You're getting taller, and you can tie your own shoes, and you know how to set the table and make us sandwiches, and you can read your name, and tomorrow you're going to go to kindergarten in the big school. You're growing up."

"Can I still wear my jacket?" Anna asked.

"Sure," her mother said. "It's a little bit small, but it still looks nice."

So Anna went off to kindergarten at the big school. It was sort of scary to see so many children she didn't know rushing around and yelling to each other. Anna held her mother's hand tightly as they walked into the noisy building, and down the hall to the kindergarten class. The teacher stood at the door.

"This is Anna," Anna's mother said.

"Hello, Anna," said the teacher. "What a nice red jacket you have! Come in and I'll show you your cubby, where you can hang it."

So Anna's mother went on to her work, and Anna went inside the room with her teacher. "There's my cubby!" she said. "It says ANNA on the sign."

"That's right," the teacher said. "Isn't it good that you know how to read your name. Lots of people don't know how to do that when they come to school, but everyone can learn how to do it here."

Pero su madre le dijo que la nueva escuela sería muy agradable. También su mamá le compró un par de pantalones nuevos y también nuevas zapatillas; además, abrió el armario y sacó la maleta que tenía el abriguito rojo, que al sacarlo, lucía como nuevo. Ana lo acarició y probó abrir y cerrar el cierre. Luego se lo probó.

Este año el abriguito parecía más pequeño. Sus mangas no cubrían completamente los brazos de Ana, y era más corto de lo que había sido antes. El cuello no llegaba, como antes, hasta la barbilla de Ana.

"¿Qué le ha pasado a mi abrigo?" preguntó Ana a su madre.

"Nada le ha pasado a tu abrigo," le contestó ella. "¡Pero algo te está pasando a ti: estás creciendo!" Y la señora abrazó a Ana fuertemente. "Estás poniéndote más alta, y puedes atar tus zapatos, y sabes poner la mesa, hacernos sándwiches; también puedes leer tu nombre y mañana vas a empezar tu jardín de infantes en la escuela grande: tú estás creciendo!"

"Pero, ¿Puedo usar, todavía, mi abrigo?" Ana preguntó.

"Claro que sí," su madre dijo. Ahora te queda un poquito ajustado pero todavía está como nuevo."

Así es que Ana fue al jardín de infantes que estaba localizado en la escuela grande, al día siguiente. En realidad, Ana estaba un poquito asustada: veía a muchos niños, a los que no conocía, correr a su alrededor y que gritaban mucho. Ana se aferró con fuerza a la mano de su madre, mientras caminaban hacia el ruidoso edificio, hasta encontrar el salón del jardín de infantes, al final del corredor. La maestra estaba parada en la puerta.

"Esta es Ana," dijo su mamá a la señorita.

"Hola, Ana," dijo la maestra. "¡Qué abriguito rojo más bonito tienes! Entra y te mostraré tu pequeño armario, donde puedes colgarlo."

Entonces la mamá de Ana se fue a su oficina, y Ana entró en la sala de clase con su maestra. "¡Aquí está mi armarito!" ella dijo. "Dice Ana en la tarjeta."

"Tienes razón," dijo la señorita. "¿No es algo bueno y conveniente que tu ya sepas leer tu nombre? Muchos chicos no saben hacerlo cuando vienen a la escuela por primera vez, pero aquí aprenden como leer."

Anna took off her jacket, and hung it on the hook under the sign that said ANNA. All day long, while she was doing puzzles, or drinking juice with the other children, or listening to the teacher read a story, Anna could look at her cubby and see her red jacket hanging there.

All the cold days of that year, Anna wore her little red jacket. She wore it to school, and to the store, and to the park, and to visit her grandmother. She wore it when her class went on a trip to the fire house, and a fireman said, "What a nice red jacket! It's as red as a fire engine."

At last, the warm days came. Anna found her sweater, and she helped her mother put the red jacket away in the suitcase in the closet. "See you next year," she said to the little red jacket.

Then after a long time, the summer was over, and the cool days came again. Now Anna was six years old. She was going to be in the first grade!

"Let's get my jacket out," she said. So she and her mother opened the closet door and pulled out the suitcase and opened it up and took out the jacket. Anna put it on, pulling hard to get her arms through the sleeves. Then she looked in the mirror, and she and her mother laughed because the little red jacket looked very small.

The jacket sleeves came up to Anna's elbows, and the bottom of the jacket didn't even cover her shirt. The collar didn't go around her neck, and when Anna tried to put the sides of the jacket together to zip them up, they wouldn't reach.

"I know what happened," Anna said. "I grew up!" She looked at herself in the mirror. "My arms and legs are longer and I'm taller all over. I can jump rope up to a hundred and cross the street by myself and take care of Donna next door when her mother asks me. I can answer the telephone and take messages for you, and I'm going to go to first grade and learn how to read."

"You are growing up!" Anna's mother said, and hugged her. "Now, we'll have to see about a new jacket for you."

Anna zipped the zipper up and down.

"It's still good," she said. "Do you think it would fit Donna?"

"Why don't you go and see," said her mother.

Ana se sacó su abrigo, y lo colgó debajo de la etiqueta que decía ANA. Todo el día, mientras armaba sus rompecabezas, o bebía jugos de fruta con los otros niños, o escuchaba a la maestra cuando leía un cuento, Ana podía mirar hacia la percha y así podía ver su querido abriguito colgado allí.

Durante todos los días fríos de aquel año, Ana pudo usar su abriguito rojo. Lo llevó a la escuela, a la tienda, al parque, a la casa de su abuelita. También lo usó cuando, con su clase, visitó una estación de bomberos; allí uno de ellos le dijo, "¡Qué abrigo rojo tan lindo!" Es rojo como uno de nuestros carros."

Finalmente, los días tibios llegaron. Ana encontró su saco y ayudó a su mamá a guardar su abrigo favorito en el armario. "Hasta el año que viene," dijo ella a su abriguito.

Luego de un largo tiempo, el verano se acabó, y los días fríos llegaron otra vez. En este momento, Ana tenía seis años e iba a ir a primer grado!

"Saquemos mi abrigo," dijo ella. Así que ella y su mamá abrieron el armario y sacaron la maleta que contenía el abrigo. Ana se lo puso, aunque le costó hacer pasar sus brazos por las mangas. Luego se miró en el espejo y se rió mucho junto con su mamá. Las mangas del abrigo quedaban por encima de los codos de Ana, y el borde no le cubría su falda. El cuello del abrigo no cerraba y cuando Ana trató de subir el cierre, sus bordes no tocaban.

"¡Ya sé lo que ha pasado: he crecido!" dijo Ana. Se miró otra vez en el espejo. "Tengo mis brazos y piernas más largas y estoy más alta. Puedo saltar a la cuerda hasta cien veces y cruzar la calle sola, además cuido a la niña de la vecina, cuando su madre me lo pide. Puedo contestar el teléfono y recibir mensajes, y voy a ir a primer grado, donde aprenderé a leer."

"¡Estás creciendo, te estás haciendo una niña grande!" su mamá le dijo y la abrazó. "Ahora tenemos que buscar un nuevo abrigo para ti."

Ana acarició su abriguito; bajó y subió el cierre varias veces.

"Todavía está en buenas condiciones," ella dijo. "Crees que le servirá a Julia?"

"Porqué no vas y te enteras si le sirve o no," contestó su madre.

So Anna went across the street to Donna's house, carrying the little red jacket. She rang the bell and went inside.

"Guess what, Anna," Donna told her. "I'm going to go to nursery school next week!"

"Look what I brought," Anna said. "My little red jacket. I got it two years ago, when I went to nursery school. Now it's too little for me. Would you like to have it?"

Donna held out her arms for the jacket. She patted the soft plaid lining and zipped the zipper up and down. "It's so nice," she said.

"Put it on," said Anna.

So Donna put on the little red jacket. It fit her just right. "Thank you!" Donna said to Anna.

Then Anna and her mother went to the store to buy a new jacket. This time Anna chose a big, grown-up jacket with a hood, and big pockets to hold her school things. The jacket was blue.

On the first day of first grade, Anna started off to school by herself, wearing her grown-up blue jacket. Across the street, she saw Donna, going the other way to nursery school. Donna was holding her mother's hand and wearing the little red jacket with the zipper zipped up.

Anna was glad that she was big, and that she was going to first grade.

Anna called across the street to Donna. "You look nice in your little red jacket!"

And then she went on to her own school, in her new blue jacket, all by herself.

Así Ana fue a casa de sus vecinos, y llevó su abriguito rojo. Tocó el timbre y entró.

"Adivina una cosa, Ana," Julia dijo. "¡Voy a la escuelita la semana que viene!"

"Mira que te he traído," Ana le contestó. "Es mi abriguito rojo. Lo compramos hace dos años, cuando yo fuí a la guardería por primera vez. Ahora es muy pequeño para mí. ¿Te gustaría usarlo?"

Julia extendió sus brazos para tomar el abrigo. Ella acarició el sauve forro a cuadros, y bajó y subió el cierre varias veces. "Es tan bonito," ella dijo.

"Póntelo," dijo Ana.

Así es que Julia se puso el precioso abriguito rojo: le quedaba perfecto. "¡Gracias!" Julia le dijo a Ana.

Más tarde, Ana y su mamá fueron a la tienda a comprar un abrigo nuevo. Esta vez eligió Ana un abrigo para una niña crecida, con grandes bolsillos para llevar las cosas de la escuela; el abrigo tenía capucha y era de color azul.

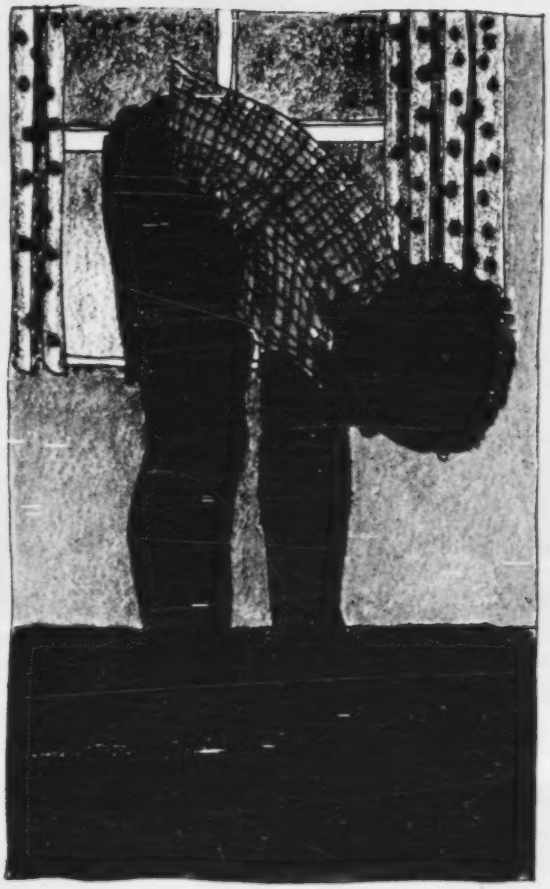
En el primer día de su primer grado, Ana salió de su casa sola, luciendo su abrigo para niña grande, de color azul. En la vereda de enfrente, vió a Julia caminando en dirección opuesta hacia la guardería; la pequeña llevaba el abriguito rojo con el cierre subido hasta arriba y el cuello le llegaba hasta la barbilla.

Ana se sentía muy feliz de ser mayor, de ir a la escuela donde vería a todos sus viejos amigos y de empezar a aprender a leer. Se sentía feliz por el hecho de tener un abrigo para una niña mayor. Y también se sentía feliz de ver su abriguito rojo, cada vez que veía a Julia ir a la escuela.

Ana llamó a Julia desde la vereda de enfrente. "¡Estás muy linda con tu abriguito rojo!"

Y entonces, ella caminó hacia su escuela, luciendo su nuevo abrigo azul, muy orgullosa de ir sola, sin su mamá.

I CAN...
YO PUEDO...

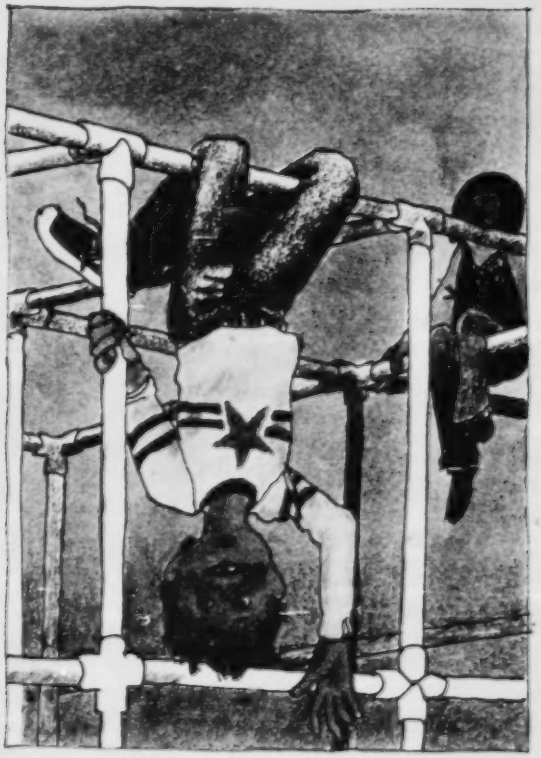


touch my toes.
tocas los dedos de mis pies.

see my back side.
ver mi espalda.

hop on one foot.
saltar en una pierna.

stretch up very, very tall.
estirarme mucho, mucho hasta estar muy alta.



see things upside down.
ver cosas puestas al revés.

Tell a story

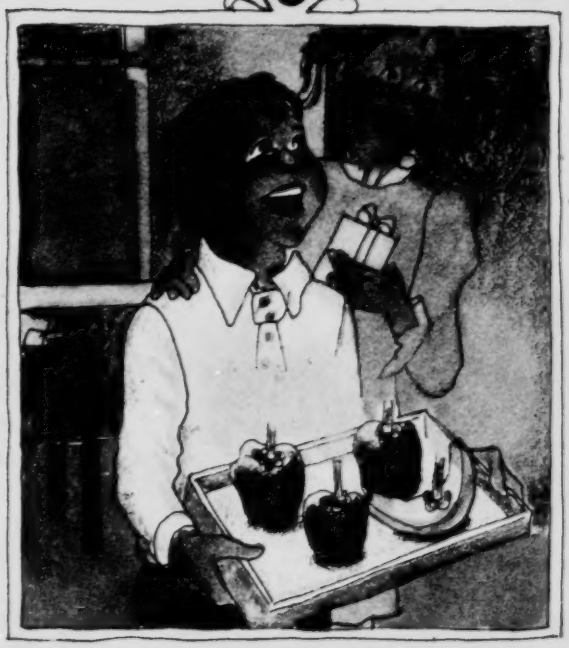
THE BUSY BUS STATION

LA OCUPAD[illegible]STACION D[illegible]

A SAD STORY...
UNA HISTORIA TRISTE...

...AND SOME HAPPY ENDINGS
...Y ALGUNOS FINALES FELICES

5

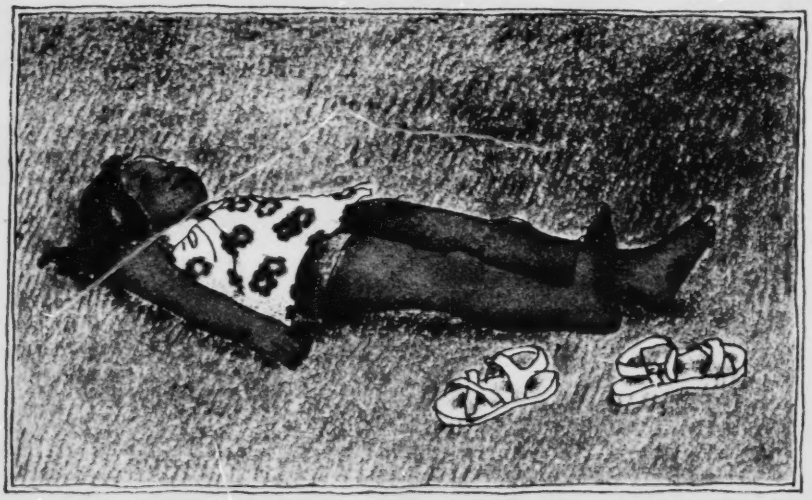


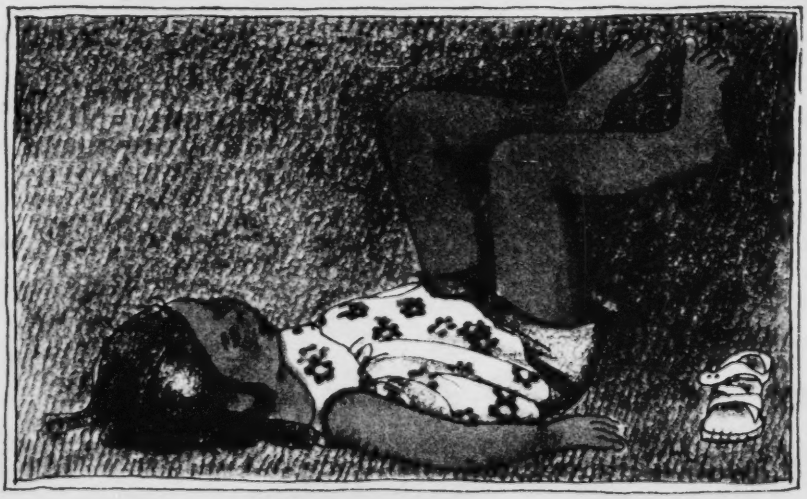
5

5

Pick an ending or draw your own.

Elije un final o dibuja el tuyo.





BEGIN WITH YOUR TOES...

COMIENZA CON LOS DEDOS DEL PIE...

When you've been
running,
jumping,
yelling,
shouting,
and moving fast all day long,
it feels good to
RELAX.

Cuando haz estado
corriendo,
saltando,
chillando,
gritando,
y moviéndote todo el día,
uno se siente bien al
DESCANSAR.

Here's how:
Begin with your toes.
Wiggle them hard.
Now let them rest.

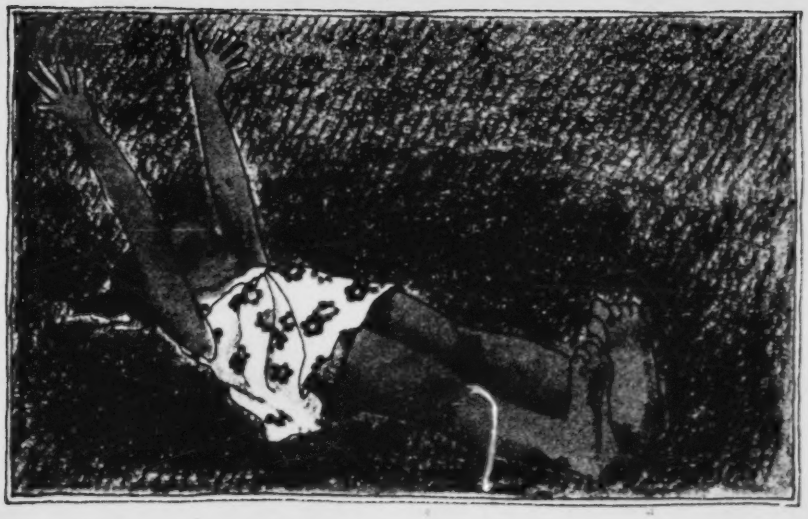
Así es como se hace:
Comienza con los dedos del pie.
Apriétalos todos juntos bien fuerte.
Ahora estíralos y déjalos descansar.

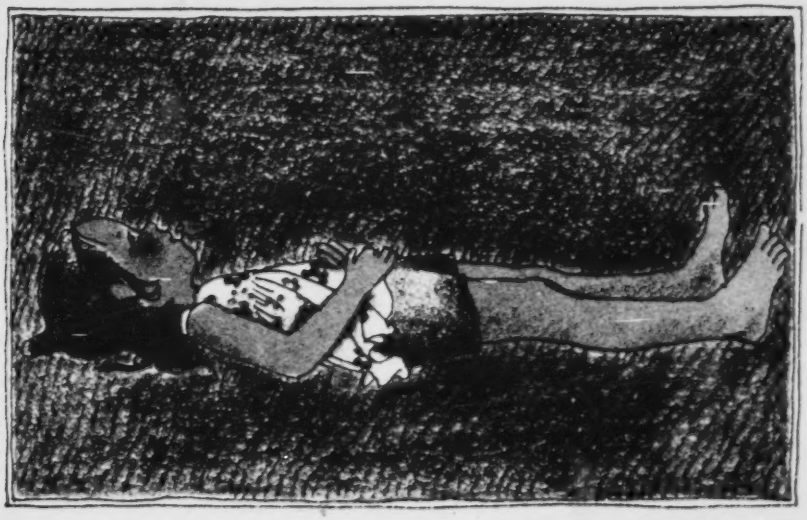
Now your legs:
Lift them up.
Stretch them out.
Bend them.
Stretch them out again.
Now, let them drop down on
the floor, nice and easy.

Ahora tus piernas:
Levántalas.
Estíralas.
Dóblalas.
Estíralas de nuevo.
Ahora, déjalas sueltas hacia
el suelo, bonito y suavecito.

Now your middle:
Pull your stomach in tight.
Hold it that way.
Now let it go loose.
Breathe in and out,
deep and slow.

Ahora tu estómago:
Empújalo hacia dentro.
Aguántalo así.
Ahora relájalo.
Respira hacia adentro y hacia
afuera, profunda y suavemente.





...AND END WITH YOUR NOSE

...Y TERMINA CON TU NARIZ

Your arms:
Raise them up.
Stretch them.
Wiggle your fingers.
Now let your fingers go loose.
Drop your arms.

Tus brazos:
Levántalos.
Estíralos.
Aprieta tus dedos todos juntitos.
Ahora estíralos y déjalos sueltos.
Suelta tus brazos hacia abajo suavemente.

Your head is last:
Raise it up.
Turn it. Shake it.
Hold it stiff.

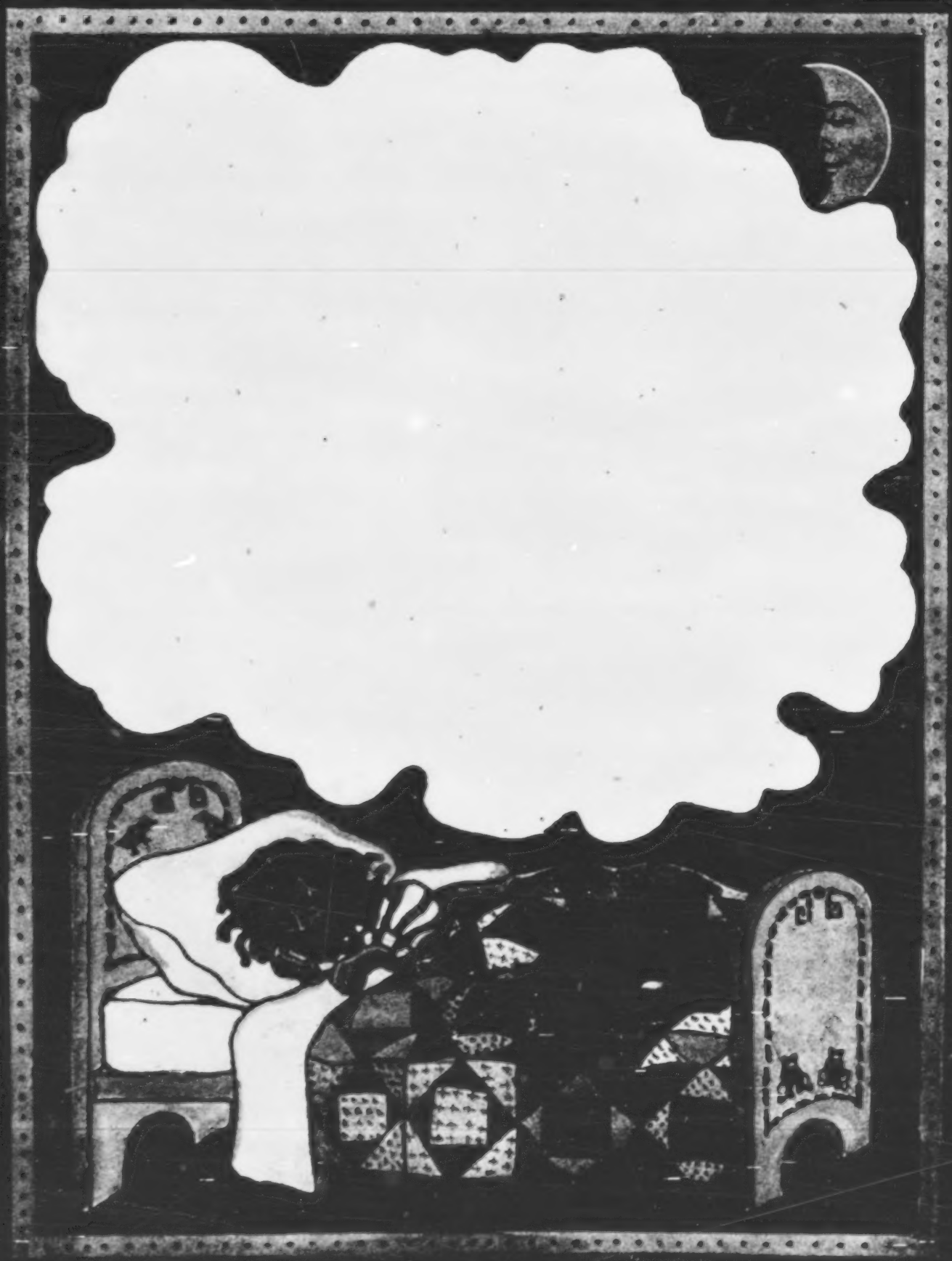
Tu cabeza es la última:
Levántala hacia arriba.
Voltéala hacia los lados y agítala.
Ahora pønla firme.

Now — let your head down gently on the floor.
Open your mouth.
Close your eyes.
Let your nose just lie there . . .

Ahora — deja que tu cabeza baje hacia el suelo bien despacito.
Cierra tu boca.
Cierra tus ojos.
Deja que tu nariz descanse allí . . .

RELAX!

¡DESCANSA!



THE DREAM

UN SUEÑO

SUPER
ME
SUPER
YO

Published by

NATIONAL COORDINATING COUNCIL ON DRUG EDUCATION
SPECIAL ACTION OFFICE FOR DRUG ABUSE PREVENTION, EXECUTIVE OFFICE OF THE PRESIDENT
MULTICULTURAL RESOURCE CENTER FOR DRUG ABUSE PREVENTION

SUPER ME Guide for Parents, Teachers and Older Brothers & Sisters
SUPER YO Guía para Padres, Profesores, Hermanos y Hermanas mayores

SUPER ME
SUPER YO

A Bilingual Activity Book for Young Children
Un Libro Bilingüe de Actividades para los Pequeños

Published in the Interest of Drug Abuse Prevention
Publicado en el Interés para la Prevención del Abuso de las Drogas

FL007003

Published by

NATIONAL COORDINATING COUNCIL ON DRUG EDUCATION
SPECIAL ACTION OFFICE FOR DRUG ABUSE PREVENTION, EXECUTIVE OFFICE OF THE PRESIDENT
MULTICULTURAL RESOURCE CENTER FOR DRUG ABUSE PREVENTION

59A

SUPER ME GUIDE
for
Parents, Teachers and Older Brothers & Sisters

SUPER ME is one of the first books for young children (ages 4 to 6) written to help prevent drug abuse. There isn't any information about drugs in this book, for several reasons.

Drug abuse is a very complex problem with no simple solutions. It is difficult to know why people abuse drugs. However, drug educators have learned that people who abuse drugs often feel unhappy about themselves, their families and their lives. These are potential problems which SUPER ME attempts to prevent, beginning at an early age.

Certainly information can be valuable in the prevention of drug abuse. But knowing the facts does not guarantee that people won't abuse drugs. Furthermore, the amount of drug information which a pre-schooler can understand is limited. Instead of presenting limited or oversimplified information about drugs, we chose to focus on areas which will have more significant impact on children at this age.

We believe, along with most people who work in drug education, that children are less likely to grow up to abuse drugs, or do other things to hurt themselves and others, if:

- They feel good about themselves.
- They know how to make sound decisions.
- They can understand and express their own feelings.

These themes, which are the basis of SUPER ME, can help children grow up with a healthy view of themselves and the world they live in.

Feeling Good. SUPER ME offers many activities which will give children a sense of accomplishment, a happy satisfaction about "what I can do." These include achievements which are physical (for example, catching a ball) as well as emotional (for example, learning to share). Self-confidence will help children learn to cope with the problems of life which we all face.

Making Choices. All of us make choices every day. At first, older people make choices for children. We tell them what to wear, what to eat, and how to act. But all children have to learn sometime how to choose for themselves. If children practice making choices when they are young, they will be better prepared to make choices about more important questions like "Should I stay in school?" or "Who will my friends be?" SUPER ME will help children practice making choices.

Understanding and Expressing Feelings. Children have all kinds of feelings, just like adults. It is important for people to understand their feelings. Often, we need to share our feelings with other people. People who can't talk about their feelings may turn to drugs and alcohol to avoid dealing with them. It isn't always easy to talk about how you feel. Everybody knows that. But practice can help. SUPER ME can help children understand some of their feelings. It tells children, "Everybody feels good sometimes. Everybody feels bad sometimes. That's the way it is." Children who know this can begin to talk about the way they feel with other people. And they can begin to understand how *other* people feel, too.

Some Ideas for Using SUPER ME with Children

SUPER ME is not just for children. It is for you, to use with the children you know. You can read the book, talk about it, explain it. The book will be much more fun for children if you are there to help them with it.

But just as important, children will *learn more* if you share the book with them. We know that young children get their ideas, and learn how to behave, from the people they see around them. The most important people are the ones children live with. Other important influences are friends, teachers and the media, especially television. If we believe something, children are likely to believe it. If we like something, they often like it too. The activities in SUPER ME offer you a chance to share your feelings, values and good habits. Your help will make the book better for the children who use it.

We need your help in another way. You are one of the first to use SUPER ME with children. We would like to know how you feel about it: What did you especially like about the book? If you could change one thing in the book, what would it be? Which activity, story or poem did your children like most?

Please let us hear from you. We hope you and your children will enjoy SUPER ME.

Some ways for helping children with the activities are listed below. These begin with some things you might want to say or ask (in italics). Of course, these are only suggestions. There may be lots of other things you want to talk about. Then you will find suggestions for related ideas to try with children or directions for how to do the activity. At the end of this section is a list of some inexpensive recommended publications.

SUPER ME, pp. 5-7

Look at all the things you can be and you are just one person!
What other things can you be?
What things can you be when you grow older?

Your children want to feel good about the many different roles they can play. They enjoy looking forward to other things they can be when they are older. It's important to help them see that many of the things they do now they will continue to do as they grow up.

I THINK I CAN pp. 8-9

That boy in the picture story really kept on trying!
Not everybody can do it the first time. It takes practice.
What are you practicing now?

Growing up means learning how to do new things, like jumping rope. Children want to learn to do what "big kids" can do. At first, they may not succeed. You can help by telling them that it's hard for *everyone* to learn new things. Most people learn by trying, and failing, and being brave enough to try again. Children need praise just for trying.

I WISH pp. 10-11

Everybody makes wishes.
It's fun to share wishes, too.
Your friend may have the same wish you do!
What do you wish?

Talking about wishes is one way to share feelings. You can tell children that everybody has wishes. Some wishes will come true because we can work to make them happen. Some wishes won't come true. That's just the way it is.

The blank wishes are for children to fill in, with words or pictures. Every person's wishes are special. No one should make fun of anyone else's wishes.

MAKE A SUPER ME PUPPET pp. 12-13

We could make different kinds of puppets.
What kind of puppet will you make?
What will your puppet do?

These puppets are easy enough for four year olds to make, with a little help from you. Most of the things you need are probably in your house: newspapers, rubber bands, pieces of yarn, cloth, buttons or beads, etc.

THE TWO BABIES pp. 14-18

All new babies are soft and little and cute. You were too.
And all new babies are different.
Just think–every new baby grows up to be a different person!
Do you know a cute new baby like Henry or Sam?

Most young children love to look at new babies. And they love to hear, over and over again, about the time when they were babies. They want to know that you loved them when they were little–and that you love them now, when they aren't small and cuddly any more. Children are all the same in this one way: they all need love at every age, in order to grow up strong and happy.

HOME SAFE pp. 20-21

How many turns will it take you to get home safe?
Can you remember one of the health and safety rules?

The safety rules in this game are important ones for all kids to know. Playing the game helps children learn respect for their bodies and responsibility for their own safety. The "Don't put things you don't know about in your mouth" rule teaches children a basic precept of drug education: knowledge is necessary in order to make intelligent decisions about the use of drugs.

Tell children they can play the game alone or with others. They may need a little help from you.

HOW MUCH IS TOO MUCH? p. 22

How much ice cream is too much ice cream?
How much TV is too much TV?
How much food is too much food?
How much playing is too much playing?
How much noise is too much noise?

The question of "How much is enough?" applies to things we use (food, TV, and drugs, including alcohol and cigarettes) as well as things we do, like work and play. This activity helps children learn to be responsible. Young children are old enough to start making some decisions for themselves.

THE BIG PICTURE pp. 23-25

Everybody looks different.
Let's draw a Big Picture and see how big you are.
What do you look like?

Drawing a Big Picture can help children understand their shape and size better. Here are some further suggestions for this activity: (1) To outline the body, try using butcher paper, newspaper, or a paper bag torn open; draw with crayons or magic markers; (2) Fill in features such as the face, hair and ears; and (3) Measure the height and width of body parts. Write them at the bottom of the picture. Compare the measurements with a Big Picture drawn a month or six months later.

ALL KINDS OF FAMILIES pp. 26-27

People who live together and care for each other are a family.
There are many kinds of families.
Big families, small families, city families, country families.
How is your family like one of these?

You can talk to the children about their family and the families of their friends. How are the families the same? How are they different? Children need to know that their family doesn't have to be like everyone else's. The important thing is that the people in a family care for each other. What is more important than letting your children know you care for them?

Children can paste in a photo of their family. Or they can draw their family, or cut and paste a magazine picture of a family they like.

"We Are A Family," a teacher's guide with a photo poster, is available for $9.50 from Exploring Childhood, 15 Mifflin Place, Cambridge, MA 02138.

GROWING & CHANGING pp. 28-29

The more we grow, the more things we can do.
You can teach things to your friends and they can teach you.
What are some things people keep on doing all their lives?

Children need to feel good about the things they can do. This makes them ready to learn new skills. Point out to your children that grown-up people still do lots of things children do. They play games, laugh, cry, have friends, love their families . . .

MAKE A SUPER SANDWICH pp. 30-34

You can choose food that's good for you as well as tasty.
Soup tastes good with a sandwich.
Juice is better for you than soda pop, and it tastes good, too.
An apple or an orange or a banana makes a good, healthy dessert.
What do you like to eat best?

Children can learn what foods are really good for them. You can tell them that peanut butter is very healthy. So is cheese. So is fruit. Help them to learn that soda pop and lots of sweets aren't good for them. Buying them fruit for a treat instead of candy and cake will help them learn to be healthy eaters.

After they make a Super Sandwich (paper), let them make a real sandwich for themselves, or for a friend, or for you. Young children love to do things for other people.

This list compares the nutritional value of the foods in the Super Sandwich activity.

Food	*Nutritional Score*	*Food*	*Nutritional Score*
Whole Wheat Bread (2 slices)	26	Lettuce (1/8 head)	10
White Enriched Bread (2 slices)	22	Tomato, one whole	69
Hamburger (3 oz.)	34	Catsup (1 tablespoon)	2
Ham (3 oz.)	35	Orange, one	68
Swiss Cheese (2 oz.)	43	Apple, one	12
American Cheese (2 oz.)	32	Banana, one whole	26
Peanut Butter (1 tablespoon)	17	Orange juice (4 oz.)	62
Jelly (1 tablespoon)	-9	Tomato juice (4 oz.)	37
Egg, one	18	Soda pop (12 oz.)	-92

The nutritional scores are from the Food Scorecard (50¢) and the Nutritional Scoreboard Poster ($1.75), available from the Center for Science in the Public Interest, 1779 Church Street, N.W., Washington, D.C. 20036.

The scoring system is based on the nutrients found in foods. For instance, foods gain points when they contain protein, vitamins and iron, and lose points when they contain sugar and saturated fats. The higher the score, the better the food.

Kids in the Kitchen, a bilingual (English and Spanish) cookbook for youngsters 6 to 16, introduces young cooks to Puerto Rican dishes. It is available for $2.00 from Caribbean World Communications, Inc., First Federal Building, 1519 Ponce de Leon Avenue, Santurce, Puerto Rico 00909.

EVERYTHING HAPPENS TO ME p. 35

Our bodies tell us things.
We get sleepy when we need rest.
We get hungry when we need food.
We sweat when we're hot.
We need to learn how to pay attention to our bodies.
What kinds of things does your body tell you?

Children can learn to "listen" to their bodies. If they can sleep when they need to, eat well, play outside, and have time to be quiet, children can stay healthy. You can help your children learn to care for themselves. Then you don't always have to do it for them.

THE LITTLE RED JACKET pp. 36-42

Anna really loved that little red jacket, didn't she?
Were you glad that Anna gave the jacket to Donna when she grew out of it?
What color would you choose if you were buying a new jacket?

Children often love one particular piece of clothing—a scarf, or a shirt or a pair of sneakers. This story shows that children grow out of clothes, but they grow *into* things, too. It helps children to know that good things happen when they grow up. They like to know that many other children feel shy of new situations at first. Anna did like her new school, and her new blue jacket. And she also liked giving her red jacket to her friend. That helped to make Anna feel proud of growing up.

I CAN pp. 44-45

Let's see what you *can do.*

This activity is meant to help children notice how many things they can do. What other things can your children do that they deserve praise for?

THE BUSY BUS STATION pp. 46-47

What's going on in the busy station?
Can you find some happy people? Some sad people?
Is anyone scared? Is anyone angry?
Why are they happy, sad, scared or angry?
How do you feel when you say good-bye to someone?
Do you like it when someone comes for a visit, like a grandmother or a friend?

It's important to learn how to talk about feelings. Children can begin by talking about the feelings of the people in the picture. Tell them that *everybody* feels happy or sad or tired sometimes. Children need to know they aren't the only ones who feel like this. Tell them that you do, too. If you share your own feelings, you will help your children to talk about theirs.

A SAD STORY pp. 48-49

What would you *do if this happened to you?*

Things go wrong sometimes, but we learn to change our plans and find new solutions that please us.

The story shows two possible solutions. There are many others. Children can draw their own birthday surprise on the empty tray.

BEGIN WITH YOUR TOES pp. 50-53

Do you know how to relax?

Everyone needs to learn how to unwind. It's important to be able to release tension and anxiety without always turning to drugs, alcohol or cigarettes for relief. You might enjoy doing this exercise with your children.

THE DREAM pp. 54-55

Do you have dreams?
What do you dream about?
Would you like to draw a dream?

People have many kinds of dreams: daydreams, night dreams, pleasant dreams, scary dreams, funny dreams, dreams in color, dreams that wake you up, dreams that you don't want to end.

Children should know that dreaming is natural. Encourage them to talk about their dreams, *if* they want to.

SUPER YO GUIA
para
Padres, Profesores, Hermanos y Hermanas mayores

SUPER YO es uno de los primeros libros para niños de edad pre-escolar (edades de 4 a 6 años) escrito para ayudar a prevenir el abuso de las drogas.

El uso de las drogas es un problema muy complejo. Es difícil saber porque la gente recurre a las drogas.

De todas maneras, los educadores de drogas descubrieron que la gente que hace uso de éstas suelen ser infelices con su familia y con el medio que los rodea. Estos problemas son de gran importancia, los cuales SUPER YO trata de prevenir empezando desde muy temprana edad.

Una información adecuada puede ser valiosa para prevenir el uso de la droga, pero desde luego esta información no garantiza que la gente se abstenga de ésta.

La cantidad de información que un pre-escolar puede comprender es limitada, pero nosotros en vez de limitarnos a dar una simplificada información, elegimos enfocar áreas que impactarán al pequeño desde muy temprana edad.

Nosotros creemos, coincidentemente con la mayoría de las personas que trabajan en la educación de las drogas, que los niños tienen menor propensión al abuso de las drogas y a hacer cosas perjudiciales para ellos mismos si:

- se sienten bien con sí mismos tales como son;
- ellos saben hacer una buena elección en forma razonable;
- ellos pueden entender y expresar sus sentimientos.

Estos temas, que son la base de SUPER YO, pueden ayudar al pequeño a crecer con una visión más agradable acerca de ellos mismos y del mundo en que viven.

Sentirse Bien: SUPER YO ofrece una variedad de actividades que darán al niño una plena satisfacción acerca de "lo que yo puedo hacer." Cuando los niños se sienten confiados con respecto a las cosas que pueden hacer, ellos pueden solucionar mejor las dificultades de la vida.

Decisiones Convenientes: Todos nosotros hacemos decisiones todos los dias. Al principio las personas mayores eligen por los niños, les decimos qué ropa deben ponerse, qué deben comer, cómo comportarse, etc; pero todos deberán aprender a elegir por sí solos alguna vez. Entonces si los niños hacen sus propias elecciones desde pequeños estarán mejor preparados para elegir cosas de mayor importancia como por ejemplo "¿Debo seguir en el colegio?" o "¿Quiénes serán mis amigos?" SUPER YO ayudará entonces a que los niños tomen sus propias decisiones.

Entender y expresar sentimientos: Los niños tienen toda clase de sentimientos al igual que los adultos. Es importante para la gente entender esos sentimientos. Muchas veces, nosotros necesitamos compartir estos sentimientos con alguna otra persona. Las personas que no pueden hablar de sus sentimientos muy a menudo pueden recurrir a las drogas o al alcohol. No es siempre fácil hablar de como uno se siente. Todos sabemos eso, pero la práctica puede ayudar.

SUPER YO puede ayudar a los niños a entender algunos de sus sentimientos. Le dice a los niños: "todos nos sentimos bién algunas veces. ""Todos nos sentimos mal algunas veces." Los niños que saben esto pueden comenzar a hablar de la manera que se sientan con otros, y también pueden comenzar a entender como *otra* gente se siente.

Algunas Ideas para el Uso de este Libro

Es sabido que los niños obtienen ideas, imitan conductas de la gente alrededor de ellos. Las personas más importantes son aquellas con las cuales los niños viven. Otras influencias considerables son sus maestros, sus amigos, los medios de comunicación, especialmente la televisión.

Todos nosotros somos importantes para los niños con quienes vivimos: ellos nos copian, nos imitan. Si creemos en algo, los niños lo creen también a menudo. Si algo nos agrada, ellos comparten nuestro gusto.

Las actividades de SUPER YO le ofrecen a Ud. la oportunidad de compartir sentimientos, valores personales y buenos hábitos.

SUPER YO no está dedicado solamente para sus chicos. Es para Ud., es para que Ud. lo use con los niños con quienes trata. El libro resultará mucho más entretenido si Ud. está con las criaturas para ayudarlas a entenderlo. Le corresponde a Ud. leerlo, comentar, explicarlo. La mejor manera de utilizar a SUPER YO con los niños es compartiéndolo con ellos.

Algunos procedimientos para ayudar con las diferentes actividades, están enumerados a continuación. Pero cada uno de nosotros puede planear sus propios métodos, para comentar los cuentos y llevar a cabo las actividades. La contribución personal de cada uno, sin duda alguna, mejorará el libro para los niños que lo usen. Y esperamos, sinceramente, que Ud. disfrute al usarlo.

Necesitamos su ayuda en otro aspecto. La primera edición de este libro se está distribuyendo y probando a través de toda la nación. Ud. es uno de los primeros en utilizarlo con niños. Nos gustaría saber cuales han sido sus reacciones en relación con SUPER YO. Podría, cada lector, responder a las siguientes preguntas:

¿Qué le agradó en forma especial del libro en su conjunto?

¿Si Ud. pudiera cambiar una cosa, un aspecto del libro, cuál sería?

¿Qué actividad, o juego, o cuento, o poema, fue del mayor agrado para sus niños?

Le rogamos que nos comunique sus impresiones. Y le agradecemos su contribución para que los niños disfruten de SUPER YO.

Ideas para ayudar a los niños en estas actividades comienzan con algunas cosas que usted querrá decir o preguntar. Estas son sólo sugerencias, y desde luego habrá muchas otras cosas que usted querrá tratar. Luego encontrará sugerencias e ideas que podrá aplicar con los niños, o instrucciones para desarrollar una actividad. Al final de esta sección se encuentra una lista de material recomendable que puede obtener a un precio muy cómodo.

SUPER YO pp. 5-7

¡Fíjate en todas las cosas que tu puedes ser, y solamente eres un individuo!
¿En qué otras cosas puedes convertirte?
Cuándo seas mayor ¿qué podrás ser?

Sus niños desean sentirse optimistas sobre las muchas y diferentes cosas que puedan realizar cuando se conviertan en adultos. Los chicos disfrutan mirando hacia el futuro, hacia las cosas que estarán a su alcance cuando sean mayores. Es importante hacerles notar la conección entre lo que ellos hacen ahora y lo que harán más tarde, cuando vayan cubriendo sus etapas de desarrollo.

YO SE QUE PUEDO pp. 8-9

El muchachito en la ilustración de esta historia sí que insiste en obtener lo que quiere.
No todo el mundo puede hacerlo la primera vez que lo intenta.
Todos necesitamos practicar.
¿Qué estas practicando ahora?

Crecer significa el aprender a hacer cosas nuevas, nuevos juegos, como aprender a saltar a la cuerda. Los niños están ansiosos por actuar como lo hacen sus hermanos o amigos mayores. Al principio, ellos pueden fracasar en algo, en algún aspecto del proceso. Se les ayuda mucho cuando se les dice que para todos es difícil adquirir un nuevo conocimiento. La mayoría de las personas aprenden por medio de intentos, que muchas veces no tienen éxito, pero ellos tienen la valentía de repetirlos. Sus niños necesitan su completa aprobación por el simple hecho de intentar algo nuevo.

ME GUSTARIA pp. 10-11

Todo el mundo desea algo.
Es muy divertido compartir esos deseos.
¡Tu amigo a lo mejor tiene un deseo igual al tuyo!
¿Qué es lo que tu deseas?

Hablar de estos deseos es una forma de compartir nuestros sentimientos. Usted puede ayudar a los muchachitos a comprender que cada ser humano tiene deseos. Algunos de nuestros deseos se hacen realidad porque hemos puesto nuestro esfuerzo personal para que así sucedieran. Otras aspiraciones nunca se llegan a realizar: ésta es la realidad.

Los espacios en blanco en relación con esta sección de deseos, están destinados para los niños: ellos pueden llenarlos con palabras o dibujos.

Los deseos de cada uno de nosotros son muy especiales: téngase mucho cuidado de no burlarse de ninguno de los deseos de los niños.

HAZ UN SUPER YO TITERE pp. 12-13

Podemos hacer diferentes clases de títeres.
¿Qué tipo de títere harás tu?
¿Qué es lo que tu títere podrá hacer?

Estos títeres son muy fáciles de confeccionar por niños de cuatro años, con una pequeña ayuda por parte de un adulto. Algunos de los materiales que se necesitan los encontramos en nuestras casas: periódicos, gomitas elásticas, retazos, ropa vieja, botones, cuentas, etc.

LOS DOS BEBES pp. 15-19

Todos los bebés recién nacidos son suaves, diminutos y graciosos: Ud. lo fue también.
Además, todos los bebés son diferentes.
Hay que pensar en esto: cada recién nacido va ha hacerse una persona adulta, diferente.
¿Conoce Ud. a un bebé gracioso como Enrique o Daniel?

La mayoría de los niños de edad pre-escolar les gusta mirar a los recién nacidos. Y les gusta oír, una y otra vez, historias de cuando ellos eran pequeñitos. Quieren saber que Ud. los amaba mucho cuando eran chiquitos, y qué los quiere también ahora, cuando ya ellos no son ni chiquitos, ni indefensos. Sus hijos quieren saber que usted les tiene gran cariño, sin tomar en cuenta la apariencia exterior, ni tampoco la rapidez con la cual crecen. Todos los niños, sin embargo, tienen en común un sentimiento, son iguales en un aspecto: Todos necesitan amor y consideración en las distintas etapas de sus vidas, para crecer felices y seguros de sí mismos.

CAMINO AL HOGAR pp. 20-21

¿Cuántas vueltas debes dar para llegar bien y sin peligros a tu casa?
¿Puedes recordar una de las reglas para la salud y la seguridad personal?

Las reglas para la seguridad personal, presentadas en este juego son importantes y deben ser conocidas por todos los niños. Al jugar, los niños podrán aprender las reglas. La regla "No poner en la boca objetos extraños," enseña a los niños un precepto básico de la educación sobre drogas: el conocer es necesario para poder hacer decisiones inteligentes sobre el uso de las drogas.

Dgales que ellos pueden jugar solos o con sus amiguitos. Tal vez ellos necesiten un mínimo de cooperación por parte suya.

¿CUANTO ES MUCHO? p. 22

¿Cuánto helado es demasiado helado?
¿Cuánta TV es demasiada TV?
¿Cuánto alimento es demasiado alimento?
¿Cuánto juego es demasiado juego?
¿Cuánto ruido es demasiado ruido?

La pregunta acerca de "¿Qué es demasiado, en realidad? " se aplica a las cosas que usamos (comida, televisión, drogas que incluyen alcohol y cigarrillos), así como distintas actividades tales como trabajo y juego.

En este pasatiempo, los niños son capaces de aprender a ser responsables: los de edad pre-escolar tienen comprensión suficiente para tratar de tomar algunas decisiones.

EL GRAN RETRATO pp. 23-25

Cada uno de nosotros tiene un aspecto diferente.
Dibujemos un retrato bien grande y veamos que grande eres tu.
¿A quién te pareces?

El dibujo de sí mismos, puede ayudar a los niños en su comprensión del contorno y el tamaño de sus cuerpos. Otras sugerencias para este tipo de actividad, son las siguientes: (1) Para trazar el croquis del cuerpo, trate de usar periódicos, o bolsas para la compra cortadas y abiertas completamente. Dibuje con crayolas o marcadores mágicos de colores vivos. (2) Con detalle describa también, al pie del retrato, los rasgos de la cara, los ojos, el cabello, las orejas, etc. (3) Mida la altura y el ancho de las diferentes partes del cuerpo. Anótelas al pie del dibujo. Compare las medidas con otro gran retrato dibujado un mes o seis meses más tarde.

FAMILIAS DE TODO TIPO pp. 26-27

Las personas que viven juntas y que se preocupan por el bienestar mutuo constituyen una familia.
Hay muchos tipos de familias.
Hay familias grandes y pequeñas, familias que viven en las ciudades y las que viven en el campo.
¿En qué se parece tu familia a las familias de las figuras?

Hable con los niños sobre sus familias y las familias de sus amigos. ¿En qué se parecen las familias? ¿En qué se diferencian? Hay muchos tipos de familias: los niños necesitan saber que su familia no necesariamente se parece a la de otra persona cualquiera. Lo importante, dentro de una familia es la preocupación por el bienestar de todos y de cada uno de los miembros. Sus niños necesitan saber que son algo muy importante para Ud.

Los niños, en esta página, pueden pegar una fotografía de su familia. O también pueden dibujarla; otra actividad posible sería recortar, de una revista, por ejemplo, una familia que les guste.

"We Are a Family," una guía para el maestro con un cartel de fotografías por $9.50 por medio de Exploring Childhood, 15 Mifflin Place, Cambridge, MA 02138.

CRECIENDO Y CAMBIANDO pp. 28-29

Cuanto más crecemos somos capaces de hacer más cosas.
Tu puedes enseñarles cosas a tus amiguitos: ellos, a su vez, pueden enseñarte otras que ellos pueden hacer.
¿Cuáles son algunas cosas que las personas continúan haciendo durante todas sus vidas?

Los niños deben sentirse satisfechos con lo que hacen y realizan: ésto los prepara a asimilar nuevas habilidades. Indique a sus niños que los adultos hacen muchísmas cosas al igual que los niños: los mayores juegan cartas y deportes, ríen, lloran, tienen amigos, aman a sus familias y las cuidan, etc.

PREPARA UN SUPER SANDWICH pp. 30-34

Tu puedes elegir los alimentos que te gustan y que te convienen.
La sopa es muy sabrosa cuando se toma con un sandwich.
Cualquier jugo de fruta es mejor para tí que una gaseosa, y además es más sabroso.
Una manzana, un plátano o una naranja son postres muy saludables.
¿Qué prefieres comer?

Los niños pueden aprender cuáles son los alimentos más saludables para ellos. Dígales que la mantequilla de maní es muy buena, lo mismo con el queso y la fruta. Ayúdeles a comprender que las gaseosas y las tortas no son ni convenientes, ni saludables. Cómpreles alguna fruta cuando los engría, en vez de dulces y pasteles. Ud. puede formarles buenos hábitos alimenticios.

Después de que ellos hayan hecho un Super Sandwich con papel, permítales preparar un sandwich verdadero para sus amiguitos, para Ud. o para ellos mismos, sin intervenir demasiado en los preparativos. Recuerde que a los niños les encanta hacer cosas para otras personas.

La siguiente lista compara los valores nutritivos de los alimentos, en la preparación del gran sandwich. La lista fue tomada de un afiche que compara los valores nutritivos de otros muchos alimentos.

Alimentos	*Los valores nutritivos*	*Alimentos*	*Los valores nutritivos*
Pan de trigo (2 rajas)	26	Un tomate entero	69
Pan blanco enriquecido (2 rajas)	22	Lechuga (1/8)	10
Carne de hamburguesa (3 oz.)	34	Salsa de tomate (1 cucharada)	2
Jamón (3 oz.)	35	Una naranja	68
Queso suizo (2 oz.)	43	Una manzana	12
Queso americano (2 oz.)	32	Un plátano	26
Mantequilla de maní (1 cucharada)	17	Jugo de naranja (4 oz.)	62
Mermelada (1 cucharada)	-9	Jugo de tomate (4 oz.)	37
Un huevo	18	Gaseosa	-92

Los valores nutritivos provienen de Food Scorecard (50¢) y Nutritional Scoreboard Poster ($1.75) se pueden pedir al Center for Science in the Public Interest, 1779 Church Street, N.W., Washington, DC 20036.

El sistema de puntaje está basado en los nutritivos que se encuentran en los alimentos. Por ejemplo, los alimentos ganan puntaje cuando contienen proteínas, vitaminas y fierro, y pierden puntaje si contienen azúcar y grasa en saturación. Cuanto más alto el puntaje, mejor es el alimento.

Kids in the Kitchen, un libro de cocina en español e inglés para niños de 6 a 16, introduce a los jóvenes cocineros a platos de Puerto Rico. Se puede obtener por $2.00 escribiendo a Caribbean World Communications, Inc., First Federal Building, 1519 Ponce de Leon Avenue, Santurce, Puerto Rico 00909.

ME OCURREN TODAS LAS COSAS POSIBLES p. 35

Nuestro cuerpo nos manda mensajes.
Cuando necesitamos descanso nos sentimos con sueño.
Cuando necesitamos comida nos sentimos con hambre.
Cuando sentimos calor, traspiramos.
Necesitamos aprender a como dar atención a nuestro cuerpo.
¿Qué mensajes te manda tu cuerpo?

Los niños pueden aprender a "escuchar" los mensajes de sus cuerpecitos. Si ellos duermen cuando lo necesitan, comen bien, juegan afuera, y tienen tiempo para reposar, pueden mantenerse muy saludables. Ud. puede ayudarles a aprender a cuidarse por sí mismos: así Ud. no tendrá siempre que hacerlo por ellos.

EL ABRIGUITO ROJO pp. 37-43

¿No es verdad que Ana adoraba a su abriguito rojo?
¿Se sintió Ud. feliz cuándo ella se lo regaló a Julia, cuándo el abrigo le quedó demasiado estrecho?
¿Qué color elegiría Ud. si tuviera que comprarse un abrigo nuevo?

Los niños a menudo se encariñan con algo de su vestuario: un pañuelo, una camisa o un par de zapatillas. Esta historia muestra no sólo que los muchachitos crecen con respecto a su ropa, pero que también ellos crecen en relación con los objetos que los rodean. Los brazos de Ana se hacen más largos, y al mismo tiempo ella aprende a leer y a ayudar a su madre. Ayuda a los niños a saber que cuando uno se convierte en chico grande, hay un montón de cosas buenas esperándolos. También les gusta saber que muchos otros chicos se sienten tímidos en cada nueva situación. A Ana le gustó tanto su nueva escuela como su nuevo abrigo azul. Y le gustó el hecho de dar su abriguito rojo a su amiguita. Todo eso hizo que Ana se sintiera orgullosa de crecer.

YO PUEDO pp. 44-45

Veamos qué es lo que tú puedes hacer.

Este pasatiempo o actividad está destinado a cooperar en tal forma que los niños se den cuenta de todas sus posibilidades, de todo lo que pueden hacer. ¿Qué otras cosas pueden realizar sus niños, para obtener su apreciación?

LA OCUPADA ESTACION DE BUSES pp. 46-47

¿Qué pasa en la bulliciosa estación?
¿Puedes ver personas felices? ¿Y personas tristes?
¿Hay alguien con miedo? ¿Con enojo?
¿Porqué estan ellos felices, enojados, tristes, asustados?
¿Cómo te sientes cuando vas a despedir a alguien que se va de viaje?
¿Te gusta cuando alguien llega de visita, ya sea tu abuelita o un amiguito?

Es importante descubrir como uno puede hablar acerca de los propios sentimientos. Los niños son capaces de empezar a conversar sobre los sentimientos expresados por las diferentes personas en la ilustración. Dígales que *todos* nos sentimos, en un momento o en otro, alegres, tristes o cansados; eso mismo le pasa a Ud. Los niños necesitan tener la idea cabal y clara que no son los únicos en sentirse así. Si comparte sus propios sentimientos, Ud. coopera con los niños para que expresen los suyos.

UNA HISTORIA TRISTE pp. 48-49

¿Qué harías si ésto te pasara a ti?

A veces las cosas que planeamos no nos salen como esperamos, pero aprendemos a cambiar nuestros planes y a encontrar nuevas soluciones que nos agraden o nos convengan más.

El cuento nos ofrece dos posibilidades para solucionar el problema. Hay muchas otras. Los niños pueden dibujar la sorpresa recibida en su cumpleaños en el espacio en blanco.

COMIENZA CON LOS DEDOS DEL PIE pp. 50-53

¿Sabes cómo descansar?

Todos debemos aprender a relajarnos, a serenarnos. Es importante poder relajar la tensión y la ansiedad sin tener que recurrir a las drogas, alcohol o a los cigarrillos para encontrar alivio. Quizá Ud. disfrute este ejercicio, al mismo tiempo que lo realiza con sus chicos.

EL SUEÑO pp. 54-55

¿Sueñas a menudo?
¿Con qué sueñas?
¿No te gustaría dibujar un sueño?

La gente tiene sueños de muy diferentes tipos: ensueños, sueños mientras duerme de noche; estos sueños pueden ser agradables o verdaderas pesadillas. A veces uno sueña en colores muy bonitos; otras veces los sueños lo asustan a uno; a veces uno no quiere que los sueños terminen y otras veces una persona sueña cosas muy divertidas.

Los niños deben enterase que soñar es una actividad natural. Anímelos a que cuenten sus sueños, si los nota dispuestos a hacerlo. Los niños sienten mucha curiosidad con respecto a las causas que produce los sueños durante la noche.

SUPER ME

A Bilingual Activity Book for Young Children
prepared by the
NATIONAL COORDINATING COUNCIL ON DRUG EDUCATION
1526 Eighteenth Street, N.W., Washington, D.C. 20036
Joseph F. Corcoran, Director

Editors:	Gayle G. Krughoff, Project Director Edmund Leif Zerkin
Consultants:	Betty Miles, Author, Children's Books Charito Kruvant, Washington, D.C. Advisory & Learning Exchange Jocelyn Gunnar, Sesame Street Magazine Girvin Kirk, Ph.D., Children's Television Workshop
Advisory Panel:	Deborah Klein Walker, Harvard Univ. Graduate School of Education Taylor N. Hollin, Kentucky State Dept. of Education Susan S. Aronson, M.D., Medical College of Pennsylvania Oralee McAfee, Education Commission of the States Lee Slimmon, Pacific Institute for Research & Evaluation Jonnie McLeod, M.D., Charlotte (N.C.) Drug Education Center Gloria Panton, Early Childhood Specialist Ruby Wheatly, R.N., National Education Association Linda E. Putnam, Early Childhood Specialist Ruth A. Levenson, Consultant, National Action Comm. for Drug Education Helen H. Nowlis, Ph.D., U.S. Office of Education
Text:	Betty Miles
Spanish Text:	Charito Kruvant
Illustrations:	Bascove, pp. 14-19, 28-29, 36-43, 54. Lawrence DiFiori, pp. cover, 5-7, 10-11, 23-25, 46-47. Pat Grant Porter, pp. 8-9, 35, 48-49, 50, 52. Isadore Seltzer, pp. 12-13, 20-21, 22, 30-34.
Photos:	Friends of Photography, L.A. County Museum of Natural History; Ellen Galinsky; HEW Office of Child Development (Richard Swartz); Magnum (Bruce Davidson, Leonard Freed, Burk Uzzle); Rapho-Guillumette Pictures (James Matthews, Hanna Schreiber, Sherry Suris); Lauren Shaw.
Design & Production:	Bascove & Edmund Leif Zerkin

SUPER ME was developed under Grant #DA4PG012 from the
WHITE HOUSE SPECIAL ACTION OFFICE FOR DRUG ABUSE PREVENTION
Robert L. DuPont, M.D., Director
Joshua Hammond & Carol Marcus, Project Officers
Diana Munson, Liaison

Library of Congress #74-33120

RECOMMENDED READINGS

Drug Abuse in the 1970s: Some Questions & Answers
Unique booklet about drugs that includes a drug I.Q. test, factual information about all drugs, including alcohol, and helpful program recommendations for families and communities. (Available free of charge from the National Clearinghouse for Drug Abuse Information, P.O. Box 1908, Rockville, MD 20850.)

You, Your Child & Drugs
A calm and reasoned booklet on drug abuse which stresses the need for honest communication with the young and teaching children to make rational decisions. (Available for $1 from the National Coordinating Council on Drug Education, 1526 18th St., N.W., Washington, DC 20036.)

Drugs: Use, Misuse, Abuse
A valuable pamphlet providing guidance for families on drugs and drug problems. (Available for 35¢ from Public Affairs Pamphlets, 381 Park Ave. South, New York, NY 10016.)

Understanding Drug Use: An Adult's Guide to Drugs and the Young
A well-written and thoughtful work by Peter Marin and Allan Y. Cohen, which reads like a long letter to adults, about adolescents and drugs. (Harper & Row, $5.95)

Drugs of Abuse: An Introduction to Their Actions & Potential Hazards
An accurate and well-balanced overview of the effects of drugs on the mind and body. (Available for 50¢ from STASH, 118 S. Bedford St., Madison, WI 53703.)

Facts about Alcohol & Alcoholism
This booklet contains a succinct, yet thorough, overview of alcohol and alcohol problems. (Available for 70¢ from the National Clearinghouse for Alcohol Information, P.O. Box 2345, Rockville, MD 20852.)

Free to Be . . . You and Me
An excellent book of songs and stories for children and adults to enjoy together. (McGraw-Hill Book Co., $4.95)

Sesame Street Magazine
A fun magazine of learning activities and games from Children's Television Workshop. (Subscriptions are $5.00/year from *Sesame Street Magazine*, North Road, Poughkeepsie, NY 12601.)

LECTURAS RECOMENDABLES

Drug Abuse in the 1970s: Some Questions & Answers
Folleto único sobre las drogas que incluye un examen del I.Q. de drogas, información factual sobre todas las drogas, el alcohol inclusivo, y recomendaciones útiles para las familias y comunidades. (Una completa información acerca del abuso de las drogas está a su disposición, puede solicitarlo dirigiéndose a National Clearinghouse Abuse Information, P.O. Box 1908, Rockville, MD 20850.)

Revista Sesame Street
Una entretenida revista de actividades y juegos educativos de Children TV Workshop. (Subscripción de $5.00 por año. *Sesame Street Magazine*, North Road, Poughkeepsie, NY 12601.)